



☆保健福祉センターだより☆

🌿 温泉のお知らせ 11月の営業日 🌿

日	月	火	水	木	金	土
11月				1日	2日	3日
				14:00~21:00		祝日 休業日
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00				
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00				
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00			祝日 休業日	14:00~ 21:00
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00				

☆祝日休業のお知らせ☆

11月 3日 (文化の日)
11月 23日 (勤労感謝の日)
祝日のため、休業です。

☆温泉ご利用の方へ☆
忘れ物が多いです。
お帰りの際は、今一度
ご確認ください。

TEL 28-5600

☆ルールやマナーを守って気持ち良く入りましょう!!

☆入浴受付時間は20:30までとなっております。

【東通村保健福祉センター 28-5600】

入浴料金			
6歳~11歳	100円	6歳未満	無料
12歳~69歳	200円	70歳以上	無料
		障害者	無料

ほうかつだより



介護予防の大切さと介護予防手帳

最近、転びやすくなってきた、食欲がない、何をしてもめんどろ、物忘れが多くなったなどの症状はありませんか。このようなサインがある方は、些細なことがきっかけとなり、寝たきりや認知症などの要介護状態に陥ってしまいます。

介護予防のためには、地域での役割を持ったり、家事や趣味、運動などに取り組んだり、定期的な外出や交流の機会を持つことが大切です。

介護予防手帳には、教室への参加記録やこれからの目標、これまでの人生・思い出の記録、エンディングについてのページがあり、みなさんが、いつまでも元気で過ごすために役立てて欲しいと思います。今後、あづまる会などでみなさんにお配りする予定です。

東通村 介護予防手帳



こころゆたかに
安心して 生きがいをもって
楽しみながら暮らせる村

地区

氏名

問合せ先 東通村地域包括支援センター 0175-28-5700