

野花菖蒲の里
 温泉のお知らせ 4月の営業日

☆保健福祉センターだより☆

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

ゴールデンウィークの
温泉営業について

**4/30
5/2~5/5
特別営業**

【13:00~19:00】
☆受付は 18:30 まで

★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。
 GW特別営業中は18:30までの受付です。
 【東通村保健福祉センター 28-5600】

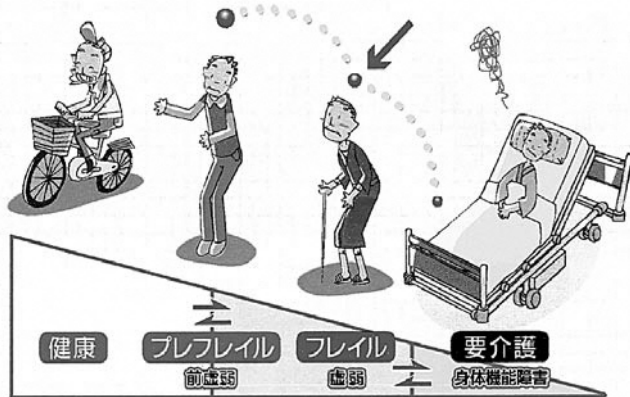
入浴料金			
6歳~11歳	100円	6歳未満	無料
12歳~69歳	200円	70歳以上	無料
		障害者	無料

ほうかつだより

お問い合わせ 0175-28-5700
 東通村地域包括支援センター

元気で暮らせる時間をのばそう ~フレイル予防~

フレイルとは、「虚弱」を意味する言葉で、「加齢とともに心身の活力が低下した状態」のことです。健康な状態と要介護状態の中間を意味します。多くの方はフレイルを経て要介護の状態になるため、予防に取り組むことが健康寿命を延ばす鍵になります。
 自分が「フレイル」になっていないか、チェックしてみましょう。
 予防は、「よく噛む、運動する、外出する」が基本です。



<input type="checkbox"/> 体重の減少	<input type="checkbox"/> 歩行速度の低下	<input type="checkbox"/> 握力の低下
3つ以上当てはまれば"フレイル"の状態		
<input type="checkbox"/> 疲れやすい	<input type="checkbox"/> 身体活動性の低下	

~やってみよう！フレイルチェック~