



# 野花菖蒲の里



## ☆保健福祉センターだより☆

### 🔥 温泉のお知らせ 9月の営業日 🔥

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



☆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

問合せ先 ☎0175-28-5700

東通村地域包括支援センター

## 「いつまでも元気でいたい方」の参加募集!!

地域包括支援センターでは、高齢者のみなさんが「いつまでも元気」で過ごせるよう、介護予防の取り組みとして、高知県発祥の「いきいき百歳体操」を行っています。介護予防には、「体力づくり・仲間づくり」として、週に1回程度、みんなで集まって体操をすることが効果的とされています。

DVDを見ながら音楽に合わせて、楽しみながらできる体操です。ぜひ、ご参加ください。

- 実施日 毎週木曜日 9:30~10:30
- 場 所 保健福祉センター
- 持ち物 タオル、飲み物
- 参加費 無料

