



☆保健福祉センターだより☆

10月の営業日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	⑦	8	9	10
11	12	13	⑭	15	16	17
18	19	20	⑳	22	23	24
25	26	27	㉘	29	30	31

は 13時～20時 □は 10時～20時 ○は休業日
入浴受付時間は 19時30分までとなっております。

★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。

忘れ物をされた方は
保健福祉センター
事務室へ。

TEL 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

★ルールやマナーを守って気持ち良く入りましょう！！
【東通村保健福祉センター 28-5600】

地域包括支援センター通信

～介護予防に役立てる！体力測定～

いきいき百歳体操に取り組んでいる入口地区、小
田野沢地区において、体力測定を行いました。

握力や片足立ちの秒数、椅子から立ち上がる回数
や歩行のスピードなどを測定し
ました。

測定の結果では、歩行のスピ
ードや姿勢が改善するなど、体
操の効果が見られた方もいらっ
しゃいました。

今後もいきいき百歳体操に取り組む地区を増やし、
介護予防の取り組みを通して皆さんの健康長寿を支援
していきたいと考えています。



【いきいき百歳体操とは】
おもりを使った筋力運動で
す。DVDをみながら体操をし
ます。筋力を鍛えることで、暮
らしの中の動作が楽になっ
たり、転倒を予防できるなど、
様々な効果が期待できます。



介護・健康・医療・生活のことなど困りごとがある時は相談して下さい
相談先：東通村地域包括支援センター ☎0175-28-5700