

地域包括支援センター通信

尻労で「いきいき百歳体操」が始まりました

10月26日から、尻労地区で「いきいき百歳体操」が始まりました。むつウェルネスパークの黒田インストラクターの指導のもと、体験会を実施。効果を感じた参加者から「週1回、みんなとだったら続けられそう」との声があり、取り組むことになりました。



いきいき百歳体操は、DVDを見ながら45分程度行う筋力運動です。週に1回程度、仲間と一緒に取り組むことで、介護予防の効果が期待できます。

自分たちでも取り組んでみたいという方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

介護のことなどで困りごとがある時はご相談下さい ☎ 0175-28-5700

官台山温泉の12月営業日

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	21	⑳	23	24	25
26	27	28	特	30	⑳	

■は13時～20時 □は10時～20時 ○は休業日

特 12/29は特別営業です(13時～20時)

入浴受付時間は19時30分までとなっております。

年末特別営業のお知らせ

12月29日(水)
【13:00～20:00】

新型コロナウイルス
感染拡大防止のため
検温・手指消毒のご協力をお願いします。

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 ☎ 0175-28-5600】

※新型コロナウイルスの感染状況によっては変更有