

「いきいき百歳体操」活動のご紹介

現在、村内6か所で実施している「いきいき百歳体操」5月31日、入口地区の活動では、むつ市ウェルネスパークの黒田インストラクターと一緒に実施。動きが「素晴らしい」とお墨付きを頂きました。また参加者から「肩こりが酷い」との声があり、肩こりに効くストレッチや、楽しい音楽に合わせた運動なども行い、終始笑いが絶えない、楽しい時間となりました。



今後、他の実施地区にも黒田インストラクターがお伺いします。詳しい日程や場所等は地域包括支援センターまでお問い合わせください。

また「自分たちもやってみたい!」という方は体験会を開催しますので、お気軽にご相談ください。



官台山温泉の7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	22	23
24	25	26	㉑	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。

☆ルールやマナーを守って気持ち良く入りましょう!!
新型コロナウイルスの感染状況によっては変更有

☆保健福祉センターだより☆

祝日休業のお知らせ

7月18日(海の日)
祝日のため、休業です。

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