

上田代で「いきいき百歳体操」が始まりました

上田代地区で「いきいき百歳体操」が始まりました。参加されている方から「身体を伸ばして気持ちがいい」「さっぱりする」との声がありました。

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。村内で実施する地区が増えました！

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。体験会もできます！

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



☆保健福祉センターだより☆

官台山温泉の3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	⑳	㉑	23	24	25
26	27	28	㉓	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。

祝日休業のお知らせ

3月21日(春分の日)
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

※ 新型コロナウイルスの感染状況によっては変更有

☆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】