

10月9日はスポーツの日

# 地域包括支援センター通信

# 運動の習慣ありますか？

運動を行うことは、認知症予防にも効果的です！  
現在、村内7か所で実施している「いきいき百歳体操」もその一つ。  
週1回、地区のみなさんで自主的に行っていますが、  
体操の先生と一緒に実施したり、リハビリの先生と体力測定を行ったり、  
イベントもあり、楽しく、効果が実感できるものになっています！



「いきいき百歳体操」って何？ いつ、どこでやっているの？  
自分たちの地区でも始めてみたい！少しでも気になったら・・・  
お気軽にお問い合わせください♪

相談・お問い合わせ  
☎0175-28-5700



## 野花菖蒲の里

## ☆保健福祉センターだより☆

### 官台山温泉の10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	⑳	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。

### 祝日休業のお知らせ

10月9日(スポーツの日)  
祝日のため、休業です。

忘れ物が多いです  
お帰りの際は  
今一度  
ご確認ください  
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 ☎ 0175-28-5600】