

3か月集中運動教室「元気向上くらぶ」 参加者募集!!

65歳以上のみなさまへ

「立つ、歩くが年々しんどくなってきた・・・」
「疲れやすくなり、膝とか腰がいつも痛いなあ・・・」
「今は身の回りのことは何とかできるけれど、今後の心配だわ・・・」
こんな悩みを持ってはいませんか？



▶内容

落ちてしまった体力や筋力を元に戻して元気に日常生活が送れるようになることを目指し、みんな楽しく体を動かす3か月間期間限定の運動教室です。

簡単なストレッチや痛みを和らげながらの筋力アップ運動など、個人のレベルに合わせて無理なく行いますので、運動に自信の無い方にも楽しんでいただける教室です。

○実施コース：週1回、全12回(3か月間)

○時間：午前9時30分～11時30分

○日程

9月 7日(木)	10月 5日(木)	11月 7日(火)
9月15日(金)	10月13日(金)	11月17日(金)
9月21日(木)	10月18日(水)	11月24日(金)
9月27日(水)	10月27日(金)	12月 1日(金)

○場所：いきいきプラザ1階 保健センター

○定員：15名 ○運動指導者：健康運動指導士

▶対象者(次のいずれかに該当する方)

今年度65歳以上の方で

- ・右の項目に3つ以上当てはまる方
- ・要支援1・2認定者
- ・基本チェックリスト(心身状態を確認するアンケート形式の調査)該当者

- 階段を昇るのに手すりや壁をつたう
- イスから立ち上がる時に何かにつかまって立つ
- 15分続けて歩けない
- この1年間に転んだことがある
- 転ぶことに対して不安が大きい



▶申込期間

7月14日(金)まで

▶申込方法

上三川町地域包括支援センター(☎565513)までご連絡ください。

※担当ケアマネジャーがいる方は先にケアマネジャーに相談してください。

▶問い合わせ先=健康福祉課 高齢者支援係 ☎569102

ファミリー・サポート・センター 依頼会員を募集

ファミリー・サポート・センターとは、地域において「子育ての手助けをしてほしい方（依頼会員）」と「子育てのお手伝いができる方（提供会員）」が会員となって、助け合う会員組織です。町では、**依頼会員の募集をしています。**

会員になるための条件や利用料金は次のとおりです。

【依頼会員(子育ての手助けをしてほしい方)の条件】

- ・町内に居住または勤務している方で、生後6か月から小学6年生以下の子どもの保護者

【具体的な援助内容】

- ・保育施設等の保育開始前や保育終了後に、子どもを預かること。
- ・保育施設等までの送迎を行うこと。
- ・学童保育終了後、子どもを預かること。
- ・学校の放課後、子どもを預かること。
- ・冠婚葬祭や他の子どもの学校行事の際、子どもを預かること。
- ・買い物等外出の際、子どもを預かること。

※原則として、お子さんを預かる場合は、提供会員の自宅で預かります。

病児・病後児は預かることができません。

【利用料金】

月曜日から金曜日の午前7時から午後7時まで	1時間あたり700円
土・日・祝日及び年末年始並びに上記以外の時間帯	1時間あたり800円
交通費	1回あたり200円
送迎に公共交通機関、タクシーを使用した場合	実費
食事(ミルクを含む)の提供を受けた場合	実費

※上記の利用料金は、依頼会員から提供会員に直接支払ってください。

【申込み方法】

- ・依頼会員として入会を希望される方は、入会申込書等の提出が必要になりますので、町役場1階子ども家庭課までお越しください。詳しいことをご説明します。

○受付時間・・・土・日・祝日を除く 午前8時30分～午後5時15分

○必要なもの・・・会員証用写真2枚(縦4cm×横3cm)

【補償保険】

- ・会員になると、自動的にファミリー・サポート・センター補償保険に加入となります。保険料は町が負担します。

※提供会員の援助可能な曜日・時間帯によって、ご希望に応じられない場合があります。

募集中



町では、提供会員の募集も随時行っています。

▶問い合わせ先=子ども家庭課 相談支援係 ☎69137