

オトナの 健康

保健センター

Health management

☎985-4118

●福祉センター2階 健康課保健センター係で血圧測定・健康相談ができます。

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
個 養 相 談	6月1日(水)	9時～12時	福祉センター	糖尿病などの食事指導と相談 ※1週間前までに申し込みを。
	6月21日(火)	13時～16時		
	7月6日(水)	9時～12時		
デ イ ケ ア (精神保健)	6月3日(金)	9時30分～15時	福祉センター	レクリエーション、創作活動など
	7月1日(金)			

Information

コロバーンド体操

包括支援センターでは、高齢者を対象にした教室で、ゴムバンドを利用した簡単な筋トレやストレッチを指導しています。

今回は、家庭でできる肩こり・腰痛に効く体操を紹介します。

●健康課包括支援センター係
☎985-4205

●肩こり・腰痛



①～② コロバーンドを親指に引っ掛け、息をゆっくり吐きながら肩の力を抜き、肘を曲げて体をくっつけるようにして、背中を引き締める。



10回を1～2セット



②～③ 肘を伸ばしたら、息をゆっくり吐きながら体をゆっくり左右に倒し、わき腹を伸ばす。

包 括支援センター

community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205

- ・【居宅介護支援事業所】
居宅介護支援事業所
菜の花
- ・訪問看護ステーション
れもん
- ・【訪問看護】
指定通所介護事業所鶴寿荘
- ・松前社協デイサービスセンターみどり
- ・セルフクリエイトくるみ
- ・デイサービスセンターエンゼルなかがわら
- ・【デイサービス】
発表事業所
- ▼費用 無料
- ▼場所 文化センター2階 ふれあい展示室
- ▼日時 7月2日(土) 10時～12時



「第3回 介護現場のプチ自慢大会」
～自分らしくこの町で暮らしたい。～
みんなで支える松前町～

町内では、介護状態になっても、住み慣れた地域で自分らしく生活するために、医療、介護や福祉サービスを含めたさまざまな生活支援サービスが提供されています。

今年で第3回目となる「介護現場のプチ自慢大会」は、町内の介護保険サービス事業所が、高齢者の自立支援に向けた取り組みを発表します。

介護の理解と認識を深め、介護サービスを利用している高齢者の現状を知る良い機会です。ぜひお越しください。