

—ふれあいを大切に楽しいひとときを—

地域リハビリ教室

「ぬくもり」のご案内



人生80年とも言われる長寿社会、いつまでも健康で生き生きと過ごしたいものですね。何らかの障害や体の不調があっても豊かな生活を送るためには、なるべく体を動かすようにしたり、外出の機会を持つようにしたりなど生活にハリや潤いを持つことが大切です。そこで、松前町保健センターでは4月から地域リハビリ教室「ぬくもり」を開催しています。松前町保健栄養推進協議会の推進員（ボランティア）が中心となった、心温まる手づくりの教室です。そんなぬくもりあふれる教室をご紹介します。

教室ではこんなことをしています

- ①健康づくりのお手伝い
血圧測定や健康相談をしています。また、「健康ミニ講座」と称して健康に関するお話も今後実施していく予定です。皆さんの日ごろの健康管理の一つの機会として役立ててください。
- ②大好評の「ぬくもり体操」
心も身体もほぐれます。簡単にできるストレッチ体操を取り入れてゆつくり身体を伸ばしたり、リラクセスしたり。日ごろの運動不足解消にもちょうどよく、終わるころにはほんわか身体がぬくもってきます。



▲社会福祉協議会の作業療法士がやさしく教えてくれます。



▲皆さん真剣です。(手づくり壁かけ作成中)

- ③季節にちなんだ製作やレクリエーション
おしゃべりの輪も広がります。

- ④心のこもった手づくりおやつでホッと一息

茶話会もしています。ボランティアの手づくりおやつは素朴な味わいで毎回好評です。みんなでお茶を囲むとさらにおいしいですね。

参加者の声より

♥今日は楽しいひとときが過ぎてよかったです。お友だちを大勢つくりたいです。
♥今日一日何もかも忘れて時間が過ぎました。こんな日もあって良いと思います。

お申込み方法など

対象

おおむね40歳以上の方で、老化・病気などにより心身機能は低下しているが、日常生活はほぼ自立している方のうち、外出の機会が少なく家に閉じこもりがちな方。

※介護保険で「要支援又は要介護」の認定を受けている方は参加できません。

開催日時・場所

第2金曜日
13時30分～15時30分

西公民館

7月13日

10月12日

平成14年1月11日

北公民館
8月10日
11月9日
平成14年2月8日

東公民館
9月14日
12月14日
平成14年3月8日

内容

健康チェック、趣味活動、レクリエーション、ミニ健康講座、茶話会（おやつ）など。

送迎

送迎はありません。各自でお越しください。

参加費

無料

※場合によっては材料費の一部をご負担いただくことがあります。

お申込み

お電話などでお申込みください。

※ご希望に添えない場合もありますのであらかじめご了承ください。

皆さんの参加をお待ちしております。

お申込み・お問合せ先
保健センター

☎ 985-4118