

るんるん若ガエル体操

応援サポーター募集

いの町では、「介護予防」を地域から進めていくため、各地区に体操グループを立ち上げています。今では、40を超えるグループができ、それぞれのグループが体操を行っており、今年から介護予防の体操に「るんるん若ガエル体操」と命名しました。

ますます多くの方に体操を楽しみ、継続してもらえるよう、活動のお手伝いをしていただける応援サポーター養成の講座を開催します。

いの町にお住まいで、体操やボランティア活動に意欲のある方、年齢は問いませんので是非ご参加ください。

【日程・場所】

	開催日	時間	場所
1回目	8月1日(水)	14時~16時	すこやかセンター伊野
2回目	8月8日(水)		
3回目	8月22日(水)		
4回目	8月29日(水)		

	開催日	時間	場所
1回目	8月8日(水)	10時~12時	吾北中央公民館
2回目	8月22日(水)		
3回目	8月29日(水)		
4回目	9月5日(水)		

○すこやかセンター伊野・吾北中央公民館どちらに参加していただいても構いません。

1~4回目全てに参加した方には、「るんるん若ガエル体操」応援サポーター認定証をお渡しします。

【内容】

1回目	介護予防をご存じですか 高齢者の特徴について（老化による変化・認知症など）
2回目	高齢者の特徴について（体力の変化・病気やけがについて） 体力測定をしてみよう①
3回目	体力測定をしてみよう② るんるん若ガエル体操をやってみよう①
4回目	るんるん若ガエル体操をやってみよう② みんなで話そう「サポーターとして自分のできることって何」

【講師】

高知大学医学部附属病院 医師 石田 健司 氏
 医師 永野 靖典 氏
 理学療法士 岡崎 明美 氏
 介護福祉士 明神 倫子 氏

【定員】

【参加料】

【申込方法】

【申込先】

50名
 無料
 7月27日(金)までに、来庁またはお電話でお申し込みください。
 ほけん課（すこやかセンター伊野内） ☎ 893-3811
 吾北総合支所 ほけん福祉課 ☎ 867-2312
 本川総合支所 ほけん福祉課 ☎ 869-2114



■人権擁護委員無料相談のご案内（10時~15時）

地区	今月の相談日	開催場所
伊野	7月18日(水)	伊野公民館
本川	7月19日(木)	本川保健福祉センター

■人権擁護委員の連絡先

氏名	住所	電話番号
杉本 寛子	いの町6466-5	892-2513
尾崎 千秋	〃 神谷871	892-1660
西川田鶴子	〃 天王南3丁目9-1	891-5443
楠瀬 博邦	〃 枝川2819	893-1769
高瀬 科子	〃 波川610-3	892-3635
曾我 定子	〃 下八川丙644-1	867-3224
岡林 瑞子	〃 大森91-14	869-2500

■法務局相談窓口・問い合わせ

（祝休日を除く月曜日から金曜日まで 受付8:30~17:00）

高知地方法務局いの支局(いの町1290-4) 893-0343

恩給欠格者、戦後強制抑留者、引揚者の皆様へ

いわゆる恩給欠格者、戦後強制抑留者、外地等からの引揚者の「ご本人」に、改めて慰藉の念を表するため、内閣総理大臣名の『特別慰労品』を贈呈しています。

請求書類は、福祉課又は各総合支所のほけん福祉課にあります。

過去に内閣総理大臣名の書状等を受けた方、書状を受ける資格があったにもかかわらず、請求されていない方も対象です。

請求期限 平成21年3月31日まで

問い合わせ 独立行政法人平和祈念事業特別基金
0120-234-933

（9:15~17:15 土・日・祝日は除く。）

ホームページ <http://www.heiwa.go.jp>