

るるん若ガエル体操

応援サポーター養成講座に参加してみませんか

“るるん若ガエル体操”は住民の皆さんが心身共にいきいきとなじみの地域で暮らし続けられるよう、介護予防の一つとしての町が広めているものです。地域でこの体操を続けているグループの数は60を超え、参加者の皆さんが体操だけでなく交流を深める場にもなっています。

これからも多くの方に体操や交流を楽しく続けてもらえるよう、活動のお手伝いをしてくださるサポーターを募集します。

いの町にお住まいで体操やボランティアに興味のある方や、お住まいの地域に体操グループを作りたい方、年齢は問いませんので参加してみませんか。

なお、昨年度4回全て受講された方は対象になりませんのでご注意ください。

【日 程】	開催日	内 容
1回目	12月3日(水)	介護予防をご存じですか 高齢者の特徴について①(老化による変化・認知症など)
2回目	12月10日(水)	高齢者の特徴について②(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	12月17日(水)	体力測定をしてみよう② るるん若ガエル体操をやってみよう①
4回目	12月24日(水)	るるん若ガエル体操をやってみよう② みんなで話そう「サポーターとして私のできることって何？」

○4回全て受講された方には“るるん若ガエル体操”応援サポーター認定証をお渡しします。

【時 間】 14:00~16:00

【場 所】 すこやかセンター伊野 大会議室

【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

【定 員】 50名

【参 加 料】 無料

【申 込 方 法】 11月21日(金)までに、来庁又はお電話でお申し込みください。
国道沿いであれば送迎もありますのでお申し出ください。

【申 込 先】 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



予防接種、受けていますか

平成7年12月生まれの方

二種混合予防接種：対象年齢 11歳以上13歳未満
13歳になる日の前々日までに受けてください。
例) 平成7年12月8日生まれ→平成20年12月6日までに受ける

平成18年12月生まれの方

麻しん風しん混合予防接種(1期)
：対象年齢 1歳以上2歳未満
2歳になる日の前々日までに受けてください。
例) 平成18年12月8日生まれ→平成20年12月6日までに受ける

平成20年6月生まれの方

B C G：対象年齢 6か月未満
6か月になる日の前々日までに受けてください。
例) 平成20年6月8日生まれ→平成20年12月6日までに受ける

対象年齢を過ぎてしまいます！
まだ受けていない方は早めに受けましょう。

※転入された方、予診票をお持ちでない方は下記までご連絡ください。
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