

2012年版 正月太りを解消!



新年からの
トクトク情報!

“カラダ”が若ガエル! 講座

~目指せ! 体重-5%減~

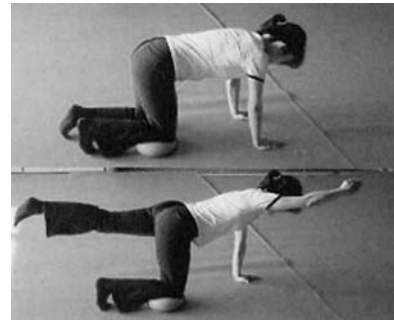
県内外でご活躍の
健康運動指導士

まだ いく
“前田 郁さんの運動教室”を開催します!!

こんな方に
おすすめです!

何か生活習慣を改善するきっかけづくりが欲しい方、楽しく今以上に体を鍛えたい方、新年こそは! と思っている方はこのチャンスにどうぞ!

お家でも気軽に1人でできる筋力運動、全身運動です。



	日 程 / 場 所
1	1月19日(木)
2	2月2日(木)
3	2月15日(水)
4	2月23日(木)
5	3月1日(木)

時間
14:00~15:30

場所
すこやかセンター伊野
大会議室

こんな動きも
あります~



- 持ってくる物: 飲み物、下に敷けるようなバスタオル(ヨガマットでも可)
- 服装: 動きやすい服装、靴でお越しください。

※参加ご希望の方は、1月16日(月)までにお申し込みください。

申込・問い合わせ ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811

高齢者への生活状況確認サービスを開始します

いの町に住民票を有する、65歳以上の独居高齢者の方、もしくは75歳以上の高齢者世帯で介護保険の介護認定を受けていない方を対象に、郵便事業(株)四国支社に委託して、日々の健康状態や生活状況を訪問にて確認する見守り業務を行います。

委託先の郵便事業(株)四国支社の外務員(郵便配達員等)が、世帯当たり月1回上記の対象者の方のご自宅を訪問し、生活状況を聞き取り、記録表を作成し、その結果をほけん福祉課に報告します。訪問時に応答がなく新聞受けに新聞がたまっていたり、聞き取り時に健康状態が良くないなどの異変に外務員が気付いたときは、その連絡を受けたほけん福祉課が訪問などによって状況を確認し、必要に応じて適切な機関につなぐなどの対応をします。

サービスを利用するためには事前に申請が必要となりますので、下記へご連絡ください。

問い合わせ ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3810