

今年も



水中運動のススメ

昨年までも大好評だった吾北むささび温泉を利用した水中運動教室。今年度も7月2日～12月5日までの期間、「膝痛解消筋力アップコース」(全10回)、「脱メタボコース」(全12回)を実施します!

■水中運動の効果

水中では浮力が働くため、肥満体型や膝が痛い方でも関節への負担を少なくして筋力を鍛えることができます。さらに水の抵抗・水圧・水温など陸上とは異なる環境のため、エネルギーが効率良く燃焼され、新陳代謝の活発化、血行改善などの効果があります。



平成23年度の様子

こんな方に特におススメ!

- ★膝が痛くて陸上では運動できない…
- ★最近、足腰が弱ってきた…
- ★メタボリックシンドロームを解消したい!



今までの参加者からの声

- ・関節の痛みが軽くなった
- ・肩こりが楽になり、疲れにくいように感じる
- ・友達ができて心の健康にもつながった
- ・体重、腹囲が減って嬉しい
- ・足に筋力がついた
- ・栄養の話が聞けて食事面が改善した など

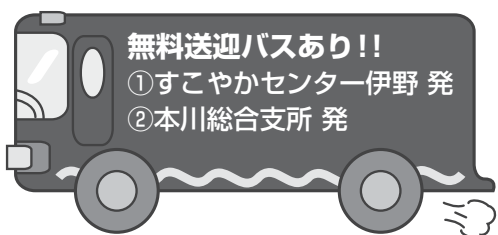


○膝痛コース

実施期間 7月2日、6日、9日、13日、
7月20日、23日、27日、30日、
8月3日、6日(毎週月・金 全10回)
実施時間 10:00～12:00
(送迎バス:すこやかセンター伊野 9:15発予定)
対象者 いの町在住の方で、おおむね65歳以上の方
(膝痛などのある方)
定員 10名(参加未経験の方)
参加費 5,000円(温泉入浴料含む。)
申込期間 6月4日(月)～6月15日(金)
(土日除く平日8:30～17:15)
申込方法 下記まで電話でお申し込みください。

○脱メタボコース

実施期間 ①8月20日～10月1日(毎週月・金)
②9月19日～12月5日(毎週水) 各12回
※脱メタボコースの詳細は来月号広報に掲載します!



無料送迎バスあり!!

- ①すこやかセンター伊野 発
- ②本川総合支所 発

問い合わせ

ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811
吾北総合支所住民福祉課 ☎ 867-2312
本川総合支所住民福祉課 ☎ 869-2114

障害者相談員について

町が委嘱した相談員が、自らの経験をいかして障害のある人やその家族の相談に応じています。お気軽にご相談ください。

	氏名	住所	電話番号
身体障害者相談員	片岡 卓宏	いの町4207番地	☎ 892-0008
	中内 正育	いの町枝川182番地1	☎ 893-4475
	深見 三男	いの町415番地3	☎ 893-3669
	隅田 清明	いの町上八川甲1819番地1	☎ 867-2567
知的障害者相談員	上田 玲子	いの町西町115番地	☎ 892-3540
精神障害者相談員	筒井 周子	いの町旭町85番地	☎ 892-3177

○いの町第3期障害福祉計画を策定しました

障害のある人の自立した地域生活と社会参加を目指し「いの町第3期障害福祉計画」を策定しました。障害の有無にかかわらず、相互に人格と個性を尊重し合いながら地域で共生する社会の実現に向けて、必要な体制整備について数値目標を設定しています。

○いの町高齢者福祉計画・第5期介護保険事業計画を策定しました

高齢者に対する福祉行政の指針となる「高齢者福祉計画」と介護保険サービスを円滑に提供するため「第5期介護保険事業計画」を一体的に策定しました。平成27年度以降における地域包括ケアシステムの構築を見据えた取り組みを推進し、いくつなっても住み慣れた地域でいきいきと暮らせるまちを目指します。

■問い合わせ ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3810