

るんるん若ガエル体操で介護予防

ちょっとした生活の工夫で、過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げていくことができます。これが介護予防です。町では、「365歩のマーチ♪」や「きよしのズンドコ節♪」の音楽に合わせて行う『るんるん若ガエル体操』を推奨しています。椅子に座って行う体操ですので、どなたでも取り組みやすく、日常で使う筋肉を鍛えることができます。

■申込・問い合わせ

水分補給用のお茶などをご持参の上、直接参加いただくか下記にご連絡ください。

伊野地区 ほけん福祉課 ☎ 893-0231
 吾北地区 吾北総合支所住民福祉課 ☎ 867-2300
 本川地区 本川総合支所住民福祉課 ☎ 869-2114

■伊野地区

	地区	曜日	時間	場所
1	中追西	月	10:00~	中追西農業協同館
2	中追東	火	9:00~	大平しいたけ乾燥場
3	出来地	木	9:00~	出来地小学校
4	小野	木	9:00~	小野公民館
5	成山	木	10:00~	成山七色の里
6	勝賀瀬	火	10:00~	勝賀瀬公民館
7	勝賀瀬(西の谷)	火	14:00~	個人宅(西の谷バス停前)
8	楠瀬	木	9:00~	楠瀬集会所
9	鹿敷	月・木	9:30~	鹿敷生活改善センター
10	野久保	火	9:30~	野久保老人里の家
11	神谷	月	9:50~	神谷消防団保木屯所跡
12	加田	月・金	月(15時~) 金(10時~)	加田老人憩いの家
13	加田東	水	9:30~	天理協会渦の谷分教会
14	谷	水	9:00~	谷老人いこいの家
15	伊野	金	13:30~	新町集会所
16	伊野	木	13:30~	新町集会所
17	伊野	水	10:00~	健康センター
18	駅南	木	10:00~	駅南町老人里の家
19	西町	月・木	10:00~	いきいきサロン西町 (さわむら電気店跡地)
20	公園町	土	14:00~	公園町集いの家
21	内野	火	10:00~	内野老人憩いの家
22	加茂	水	13:30~	加茂公民館
23	北山・駅東	水	13:30~	北山・駅東集会所
24	音竹	月	10:00~	音竹老人憩いの家
25	是友	月・木	10:30~	是友公民館
26	天神	木 (第1休み)	10:00~	天神集会所
27	天神20区の3	月	13:30~	20区の3集会所
28	槇	火	9:30~	槇老人里の家
29	北内	火・金	9:30~	北内集会所
30	枝川	金	13:30~	枝川北高齢者生きがいセンター
31	枝川	火・木	10:00~	枝川コミュニティセンター
32	藤ヶ瀬	火	9:30~	藤ヶ瀬集会所
33	八代	火	10:00~	八代地区多目的構造改善センター
34	枝川東浦	月	13:30~	東浦公民館
35	枝川西浦	月・水・金	月・金(15時~) 水(10時~)	枝川南高齢者 生きがいセンター
36	枝川西浦1・7区	月	10:00~	枝川1・7区集会所
37	八田	月・水・金 (祝日休み)	9:00~	八田コミュニティセンター
38	天王	木 (第2休み)	10:00~	天王コミュニティセンター
39	池ノ内	月・木	10:00~	池ノ内コミュニティセンター
40	波川	木	9:00~	波川公民館
41	川内	火	13:30~	川内集会所
42	大内(南の谷)	日	10:00~	南の谷コミュニティセンター
43	大内(中の谷)	火	10:00~	大内農村婦人の家

■吾北・本川地区

	地区	曜日	時間	場所
44	上八川	第2・4金	午前中	吾北中央公民館
45	土居・大久保	月	10:00~	吾北中央公民館
46	小中田・連行・柿敷・古江	日	9:00~	上東小学校
47	寺野	火	8:30~	寺野集会所
48	木ノ瀬	木	9:30~	木ノ瀬集会所
49	本郷	月	14:00~	本郷集会所
50	津賀谷・古江	第1~3水	9:00~	中央地区多目的集会所
51	古江	火	9:00~	古江集会所
52	西川	金	10:00~	西川集会所
53	清水土居	土	14:00~	清水土居集会所
54	清水日比原	火	9:00~	清水公民館
55	槇川	火	10:00~	槇川集会所
56	川窪	月	13:30~	川窪集会所
57	柳野	金	13:15~	柳野公民館
58	新別上	木	9:00~	新別上集会所
59	新別下	金	9:40~	小川公民館
60	西津賀才	木	9:00~	西津賀才集会所
61	南越	土	11:00~	南越集会所
62	川又	火	9:00~	東谷公民館
63	高樽	日	10:00~	高樽集会所
64	仏堂	水	13:00~	仏堂集会所
65	奥大野	火	13:30~	奥大野集会所
66	高岩	水	13:30~	グループホーム高岩
67	高岩	火	13:30~	ショップつつい跡地
68	漣地・土居	火	13:30~	下八川公民館
69	長引	日	13:30~	長引集会所
70	長沢	月3回 不定期	13:00~	朝霧荘
71	大森	第2・4水	13:00~	大森集会所

