

地域包括支援センターだより

おたっしゃ本舗

～ 介護予防教室に参加しています～

4月からヴィヴォスタジオ（社会福祉法人 清水園）で開催されている“元気アップ教室”に参加され、体力・筋力維持に励まれています。

元気アップ教室ではストレッチや体操、ボールを使った運動を行っています。参加要件がありますので、ご希望の方は下記へご相談ください。



運動が終わると体が軽くなった感じがします。皆さんにもぜひ参加してほしいです。

このほかに認知症予防のための“脳いきいき教室”や、口腔機能向上のための“歯っぴーらいふ”も開催されています。

“脳いきいき教室”では、陶芸やお菓子づくりなどのレクリエーションを、“歯っぴーらいふ”では、歯科検診や口腔内清掃の指導を行います。参加ご希望の方は、下記へご連絡ください。

にし やま さとる
西山 悟さん

- ・大正13年9月13日生
- ・牛津町上砥川在住

「健康が一番大事です。体を動かさないと、と思い、自宅でも畑に出ることがある」と話されました。

ご夫婦でなかよく教室に参加されています。

いっち、にい、さん、しー！



教室の風景（木曜日コース）

問合せ

- 小城・三日月地区の方 おたっしゃ本舗小城北（三日月庁舎内）☎73・2172
- 牛津・芦刈地区の方 おたっしゃ本舗小城南（ひまわり内）☎66・6376
- 小城市福祉課 ☎73・8820