



「よいち健足サロン」に参加しませんか

理学療法士をお招きして、町内在住の高齢者の方を対象に、健足寿命（健康な足が維持される期間）の延伸と健康な足づくりをテーマとした介護予防のための講話や体操などを行います。

介護予防活動を通じた交流・社会参加の場にぜひ参加しませんか。

対象：町内在住の概ね65歳以上の高齢者

内容：健足講話、健足体操、健足ゲーム

日程：次の2つの日程からご自身に合う方をお選びいただき、ご参加いただきます。

なお、新型コロナウイルス感染状況により変更・中止になる場合があります。

場所：中央公民館

定員：各日程20名 ※定員になり次第申込締切

○A日程：歩くことに関心のある方。現在よりもさらに元気に歩きたいと思っている方。

開催日	開催時間	健康講話テーマ（変更になる場合あり）
6月28日（月）	いずれも 午前10時 ～11時30分	『その靴で大丈夫？～自分に合った靴選び、たった3つのポイント』
7月12日（月）		『10歳若返るカギは足の指』
7月26日（月）		『大切なのは歩く時間ではなく歩き方』
8月16日（月）		『知らないうちにやっている、足を壊す3つの習慣』
8月30日（月）		『幸運を呼ぶ7つの歩き方』

○B日程：足のトラブルや痛みに困っている、もしくは不安な方。

開催日	開催時間	健康講話テーマ（変更になる場合あり）
7月5日（月）	いずれも 午前10時 ～11時30分	『その靴で大丈夫？～自分に合った靴選び、たった3つのポイント』
7月19日（月）		『誰でもできる！足の簡単チェック方法』
8月2日（月）		『足のトラブルが起きやすい人の5つの特徴』
8月23日（月）		『毎日たった5分の習慣が健足の秘訣』
9月6日（月）		『人生100年時代を歩くために最も必要なこと』

申込方法

参加申込書に必要事項を記入のうえ、6月10日（木）までに申してください。※郵送、FAXでの申込可

問合せ・申込み 申込書設置場所	役場 保険課 介護保険グループ	☎21-2119	FAX 21-2144
	地域包括支援センター（余市イオン内）	☎48-6015	
	在宅介護支援センター（かるな和順内）	☎22-3115	

＋ 日赤社費募集のお願い

町民の皆様のあたたかい善意により令和2年度の日赤社費は、総額1,954,585円となりました。ここに厚くお礼申し上げます。

町民の皆様から寄せられた社費は、日本赤十字社の活動資金となり、様々な人道的活動が実施されております。今年度も5月より区会、日赤協賛委員のご協力のもと社費（会費）の募集を行います。

町民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

問合せ 日本赤十字社北海道支部 余市町分区（福祉センター内） ☎ 22-6228