



介護予防教室等&講演会の参加申込み受付中！

①介護予防教室「健足教室」

町では、健康な足が維持される期間“健足寿命”の延伸と健康な足づくりをテーマとした介護予防教室「健足教室」を毎年開催しています。

理学療法士（リハビリテーション専門職）が、自分でできる足のトラブルの対処法、足の健康につながる靴選び、足に影響を与える生活習慣や家の中の環境など、すぐに役に立つ知識や情報をお伝えします。

また、足を使ったゲーム、姿勢・歩行を整える体操などをご一緒に行います。

対 象：概ね65歳以上の町民の方

日 時：9月8日～11月24日（全10回）毎週火曜日10:00～11:30

場 所：中央公民館 **参加費：**無料 **申込方法：**電話

②「いきいき体力測定会」

あなたの体力は、どのくらいありますか？よいち地域まるごと元気アッププログラム「いきいき体力測定会」を今年も開催します。これからいきいきと元気に過ごせるようにぜひご参加ください！

日 時	会 場	グループ名	実施時間
9月25日（金）	中央公民館 3階	Aグループ	9:30～11:00
		Bグループ	11:00～12:30
		Cグループ	13:30～15:00
		Dグループ	15:00～16:30
10月7日（水）	福祉センター	Eグループ	10:00～11:30
	中央公民館 3階	Fグループ	13:30～15:00
		Gグループ	15:00～16:30

対 象：概ね60歳以上の町民の方

内 容：①身体測定、血圧測定、体力測定（握力、柔軟性、歩く速さ、体のバランスほか計6項目）
②あたまの元気テスト（5分程度の簡単なものです）

参加料：無料 **定 員：**各グループ24人（先着順） **申込方法：**電話

結果説明：11月30日（月）中央公民館 ※参加できない方には結果を郵送します。

その他：動きやすい服装・靴で、タオル、水分を持参のうえ、ご来場ください。

③講演会「豊かな老後のために知っておきたいお金の話」

定年後の生活～セカンドライフ～は、現役時代の労働時間に匹敵する長い時間になります。収入と支出、資産寿命を延ばす工夫、金融トラブルなどについて学び、将来の不安を少しでも和らげ、有意義で快適なセカンドライフを送りましょう！

日 時：9月12日（土）13:30～15:00（受付13:00～）

場 所：中央公民館 3階 **講 師：**金融経済教育推進機構（J-FLEC）^{たつた こうし} 辰田 光司 氏

定 員：50人（事前申込み必要） **参加料：**無料 **申込方法：**電話

主 催：余市町地域包括支援センター（受託法人：社会福祉法人よいち福祉会）

後 援：余市町社会福祉協議会／在宅介護支援センターかな

申込み・問合せ ①②保険課 介護保険係 ☎21-2119

③余市町地域包括支援センター ☎48-6015

広
告

働くシニア世代



きっとお役にたちます！

公益社団法人

余市町シルバー人材センター

— こんな仕事ができます。 —

- 農作物の収穫等お手伝い
- 公共施設、民間・一般家庭等の除草・草刈り
- 一般家庭の植木剪定、冬囲い、立木処理作業
- 毛筆宛名書き等の筆耕
- 除雪作業など

会員募集中

お仕事の依頼や会員登録などのお問合せ・お申込み

〒046-0003 余市町黒川町5-22

TEL (0135) 22-7641

FAX (0135) 22-7642