

仲間づくりで健康づくり 健康長寿の里・かんら

いつまでも住み慣れた地域で暮らせるまち「健康長寿の里・かんら」を目指し、町では高齢者を対象とした事業を行っています。



おたっしゃ会

22カ所の行政区で、地区役員をはじめとするボランティアを中心に、地元の公会堂などを拠点に月1～2回、茶話会や体操を行っています。町では保健師や管理栄養士などの専門職の派遣や、認知症について学ぶ講座の開催などの活動支援をしています。



認知症地域支援推進員による講座

にこにこサロン

にこにこ甘楽でお茶やコーヒーを飲んだり、将棋や手芸、昔あそびを仲間と楽しむサロンを開催しています。栄養バランスのとれた昼食を食べることができます。

●毎週月曜日(祝日は休み)
9:00～15:00



歌声喫茶で懐メロをうたいます♪

ミニデイサービス

仲間と一緒に体操やレクリエーション、軽作業など介護予防の取り組みを行います。

送迎や給食サービス、看護師による健康相談もできます。

委託事業所	開催日
社会福祉協議会	毎週木曜日(祝日は休み)
デイサービスセンターシルク	月～土曜日のうち週1回を選択



一緒に体を動かしましょう!

介護予防サポーターの皆さん



参加者の皆さんと楽しくトレーニングしています。自分の健康増進にも役立っています。

参加者



相川勢津子さん(福島)

毎回楽しみに通っています。動作を覚えて、家でも自然とトレーニングしています。体の調子が良くなり、知り合いも増えてうれしいです。

いきいき筋力トレーニング教室

高齢になってもいきいきとした生活を送るために、介護予防サポーターの皆さんが中心となり、筋力トレーニング教室を開催しています。初級～上級のコース別にら・ら・かんらとにこにこ甘楽で行っていますので、ぜひお出かけください。

筋力トレーニング教室日程表(祝日は休み)

コース	場所	日時
初級	にこにこ甘楽	毎週水曜日 9:00～10:00
中級	にこにこ甘楽	毎週水曜日 10:15～11:30
上級	ら・ら・かんら	第1・3木曜日 10:00～12:00
	にこにこ甘楽	毎週水曜日 13:30～15:30



にこにこ甘楽

ら・ら・かんら

子育てサロン「さくらんぼ」のご案内

民生委員・児童委員の皆さんが子育てを応援する子育てサロン「さくらんぼ」を、今年度もにこにこ甘楽の子育て支援センターで開催します。日程・内容は次のとおりです。ぜひお子さんごとに参加ください。

ベタベタ遊ばないのぼーん



日程	第1水曜日		第3水曜日	
	月日	内容	日	内容
5月	1	★お休み★	15	
6月	5	しゃぼん玉を飛ばそう	19	自由遊び・読み聞かせ
7月	3	七夕飾り作り	17	
8月	7	ボールで遊ぼう	21	★お休み★
9月	4	新聞紙で遊ぼう	18	
10月	2	ミニ運動会	16	自由遊び・読み聞かせ
11月	6	楽器を作って遊ぼう	20	
12月	4	自由遊び・読み聞かせ	18	クリスマス会
1月	1	★お休み★	15	かるた遊び・読み聞かせ
2月	5	自由遊び・読み聞かせ	19	おひなさま作り
3月	4	紙芝居	18	自由遊び・読み聞かせ
時間	午前10時30分～11時30分			

民生委員・児童委員の日 5月12日(日)

支えあう 住みよい社会 地域から

5月12日～
5月18日
活動強化月間

元気アップ塾

専門職による指導のもと運動・栄養・口腔・認知症などの機能向上の取り組みを短期間(3～6カ月)で集中的に行います。

傾聴ボランティア活動

人と話す機会が少ない高齢者とおしゃべりをするボランティアが自宅や施設に月1回伺います。



ボランティア活動が日々のコミュニケーションにとっても役立っています。

傾聴ボランティアの皆さん

在宅給食サービス

ひとり暮らしや高齢者のみの世帯に週1～2回、自宅に弁当を配達し、安否確認をします。

生活支援サービス

生活支援サポーターが、買い物やゴミ出し、軽度な家事を手伝います。

ひとり暮らし見守り事業

老人クラブ会員がひとり暮らしの人へ声掛け、安否の確認をします。

介護や生活の困り事など気軽にご相談ください!



町地域包括支援センター職員



詳しくは地域包括支援センターに相談してください。

にこにこ甘楽 ☎(67)7655 平日8:30～17:15