



☎ 地域包括支援センター ☎27-1158

介護予防教室「すこやか貯筋クラブ」参加者募集！！

運動機能の向上と社会参加の機会を増やすため、運動器具を使った筋力トレーニングを行う介護予防教室です。転倒することによる不安がある方、介護保険のサービスを受けようか考えている方などが対象となります。参加には要件がありますので、ぜひご相談ください。

- 対象** 町内在住の65歳以上の方で、以下に該当する方。
 ①医師より運動制限を受けていない方
 ②運動機能面のチェック項目に該当する方
 ③介護保険の認定を受けていない方
- 場所** ごうどスポーツクラブ フィットネスルーム
- 開催日** 毎週水曜日（6か月間を1クールとして実施）
初回は4月8日です。
- 時間** 9：00～10：15
- 参加費** 1回330円（スポーツクラブ会員は220円）



今月の『通いの場』

通いの場は年齢問わず誰もが気軽に集える場です。お気軽にご参加ください♪

<p>ローズカフェ</p> <p>日時 3月26日(木) 13:30～15:00</p> <p>場所 ばらの里 運動室 (入館料不要、喫茶代100円) ☎27-7774</p>	<p>てらカフェ</p> <p>日時 3月26日(木) 9:30～11:30</p> <p>場所 正覺寺 (北一色674-2) (参加費 100円) ☎27-2446</p>	<p>つなぐかふえ</p> <p>日時 3月28日(土) 9:30～11:00</p> <p>場所 図書館 多目的ホール (北一色821-1) (参加費 100円) ☎27-1130 (社会福祉法人善心会 浅野)</p>	<p>カフェひだまり</p> <p>日時 3月6日(金) 4月3日(金) 13:30～15:00</p> <p>場所 中央公民館 2階会議室 (参加費 100円) ☎090-4086-8345 (男性介護ネットひだまり 若山)</p>	
<p>太陽さろん</p> <p>日時 3月8日(日) 9:30～11:30 4月4日(土) 11:30～13:30</p> <p>場所 太陽キューヴ (丈六道173-1) (参加費 500円) ※事前予約が必要です。 ☎090-1748-2787 (宮川)</p>	<p>グラスiasカフェ</p> <p>日時 3月7日(土) 4月4日(土) 9:30～11:00</p> <p>場所 いろいろ (神戸204-5) (喫茶代100円) ☎51-4847</p>	<p>おれんじカフェ</p> <p>日時 3月18日(水) 13:30～15:00</p> <p>場所 神戸町社会福祉協議会 (デイサービスセンター内) (八条258-2) (参加費100円) ☎28-0223</p>	<p>かあさ Cafe</p> <p>※場所が変更になりました。</p> <p>日時 3月15日(日) 9:00～12:00</p> <p>場所 神戸524 (旧ひよし館) ※産業会館より南に50m (参加費 200円) ☎090-9180-0247 (馬淵)</p>	
<p>活きサボくらぶII</p> <p>日時 3月5日(木)、12日(木)、19日(木)、4月2日(木) 13:30～15:00</p> <p>場所 ばらの里 運動室 (※別途入館料が必要です) ☎27-7774</p>	<p>気軽に通える介護予防教室として、社会福祉協議会の運営で行われています。</p>			<p>内容 モーニング・健康マージャン等</p>

※ローズカフェ、活きサボくらぶIIにおいては介護に関する相談をお受けします♪

