

富士見町介護予防施設「おたっしゃ広場」開設

問 住民福祉課 介護高齢者係 ☎62-9133



10月2日から富士見高原病院上、旧恋月荘の建物の一部を利用し、概ね65歳以上の自立して日常生活ができる方を対象に、介護予防活動を目的とした「おたっしゃ広場」を開設しました。

町では高齢者の皆さんがいつまでも元気でいられるよう、元気高齢者も虚弱高齢者も習慣的に運動に取り組む町づくりを目指しています。

運動教室はもちろんのこと、趣味、交流の場としてのサロンも開設しております。大勢の皆さんの参加をお待ちしております。

主な内容

●毎日の運動教室 ・午前10時～午前11時 ・午後2時～午後3時

	月	火	水	木	金
午前	膝・腰痛予防	高齢者のための ヨーガ	ストレッチ	認知症予防	3B体操
午後	タオル体操	ストレッチ	棒体操	高齢者のための ヨーガ	タオル体操

- 体の弱い方でもできる運動機器を使った運動
- 理学療法士による身体機能の評価や相談
- 介護予防講演会
- 物忘れ相談プログラム
- 趣味活動
- 喫茶・座談コーナー

開所時間：月～金曜日（土日祭日は休館） 午前9時～午後4時

場 所：おたっしゃ広場（旧恋月荘）

利 用 料：無 料

利用方法：運動教室、運動機器を利用される方のみ利用申し込みが必要です。（当日参加も可能）

対 象 者：概ね65歳以上で日常生活が自立されている方

問い合わせ：地域包括支援センター ☎62-8200



おたっしゃ広場は、地域包括支援センターが、年度当初から準備してきました。皆さんが健康で笑顔が絶えない「いこいの広場」となることを願っています。

広場に対するご意見、ご要望等がありましたら、スタッフまでお申し出ください。

