

保健福祉課

☎ 介護福祉係(144)

夫婦や友人と気軽に参加♪ いすヨガで介護予防はじめませんか？

7月8日(火)、大崎町老人福祉センターにて「いすヨガ教室」が開催されました。高齢者の介護予防教室「マスターズ」の一環として、7月中は町内4会場で開催され、多くの方にご参加いただきました。

大崎町老人福祉センターでの教室には15名が参加し、アンケートでは「また参加したい!」との声が多数寄せられました。参加された皆さんからは、「自宅でも続けてみたい」「簡単な動きなのに効果を感じる」といった嬉しい声も聞かれました。運動内容は、肩甲骨を動かす体操や、頭を使いながら体を動かすトレーニングなど、認知症予防や肩こり予防にも効果が期待できるメニューとなっており、運動指導士の先生は、「普段使っていない筋肉に意識を向けながらおこなうことが大切です」とお話しされていました。

教室では、専門の運動指導士が直接指導するため、正しい動作が楽しく学べます。通常は毎月、運動普及推進員による介護予防教室を開催していますが、今年度は7月と10月は特別にいすヨガの先生をお招きしています。

次回は10月に運動指導士の先生が再び来町される予定です。65歳以上の方ならどなたでも参加可能です。男性の方も大歓迎! ご夫婦やお友だちと一緒にぜひご参加ください。



【申込み予約・お問い合わせ】 保健福祉課 介護福祉係 ☎476-1111 (内線144)

保健福祉課

☎ 社会福祉係(137・140)

『金婚式記念写真撮影会』の申込みについて

● 申し込みはお済みでしょうか

大崎町では、今年度、結婚50年を迎えられるご夫婦を対象にした記念写真撮影会の案内を8月の文書発送(回覧)でおこないました。まだ、お申し込みがお済みでないときには、申込書が役場保健福祉課と野方支所に備えてあります。また、地域の民生委員さんからも入手できますので、お気軽にお問い合わせください。

対象となる方	1 令和7年度中に婚姻後50年に達する夫婦(昭和50年度中に婚姻した方)
	2 戸籍簿上では、婚姻後50年に達していないが、昭和50年度中に婚姻したことが事実である夫婦(事実を証明する人又は書類等がある者)
	3 再婚の場合は、再婚の時点から50年に達する夫婦
実施予定日	令和7年11月14日(金) 午後(変更する場合がありますのでご了承ください)
撮影会の内容	申し込みをいただいた方で金婚式の要件に該当する方には、後日、個別の撮影時間の連絡をいたします。当日は、撮影及び記念品贈呈をおこない、時間は、お一組当たり30分程度を予定しております。
申込期限	令和7年10月17日(金)