

## ～ 小清水町のいきいき百歳体操 実施団体 ～

“いきいき百歳体操”は、いつまでも元気で活動的に楽しく生活するための健康づくりと介護予防の取り組みとして、平成29年9月から始めました。  
現在、活動中の団体は9か所あり、地域の皆さんの自主運営で行われています。

実施団体	実施会場	実施日時
6区自治会 さわやか熟年会 他	図書館 視聴覚室 (コミュニティプラザ)	毎週金曜日 10:00～
2区ふれあい会 他	2区集会所 (2区公営住宅前)	毎週火曜日 10:00～
1区自治会 他	2区集会所 (2区公営住宅前)	毎週水曜日 10:00～
8区南自治会きずな部	9区集会所 (9区公営住宅前)	毎週月曜日 10:00～
9区北・南自治会 他	9区集会所 (9区公営住宅前)	毎週月曜日 13:30～
①4区自治会 ②Aコープいきいき体操会	Aコープ2階会議室	毎週水曜日 ① 9:30～ ②10:30～
浜小清水近郊地区住民 他	浜小清水住民センター	毎週金曜日 13:30～
中斗美地区	中斗美住民センター	毎週木曜日 10:00～
止別地区自治会	止別住民センター	毎週金曜日 13:30～

※ 会場・団体の都合により日程が変更になっていることがあります。

※ 体操に参加してみたい方…事前に下記のお問い合わせ先へ連絡し、実施日時を確認してから参加してください。

“こころ”も“からだ”も元気になる  
『いきいき百歳体操』を  
みんなで一緒に続けてみませんか？



### 【お問い合わせ先】

小清水町地域包括支援センター 総合相談係 TEL(0152)62-4473

## ～ 高齢者のための相談窓口 ～



### 【どんな相談が受けられますか？】

- 介護認定の申請をしたい
- 介護保険サービスを利用したい。どんなサービスがあるの？
- 介護のことで悩みがあるが、誰に相談したらいいかわからない。
- 足腰弱くなって外へ出かけられない。家にこもりがちで心配。
- 虐待か、それに近いことをみたり聞いたりした。
- 金銭管理や大事な手続きの判断に自信がなくなってきた。

### 【どこに／誰に相談したらいいですか？】

小清水町役場の保健福祉課には、「地域包括支援センター 総合相談係」が設置されており、担当職員が相談に応じます。

直接役場に来ることができない方につきましては、自宅訪問させていただきますので、お気軽にお問い合わせください。



## ～ 口腔機能向上教室 ～

- 【開催日時】 令和6年 秋頃予定
- 【時間】 10:00～12:00 (2時間程度)
- 【開催場所】 小清水町役場内 活動室
- 【内容】 歯科衛生士による口腔ケアに関する講話と実習
- 【対象者】 40歳以上の小清水町民



- ・ 高齢期の口のささいな衰え（オーラルフレイル）を予防したい方
- ・ 今後家族の介護が必要になる方、またはすでに介護している方 など

※ 【開催日時】 や 【申込開始】 などの詳細につきましては、町ホームページ、町アプリ、自治会回覧、新聞折込チラシなどでお知らせいたします。

### 【お問い合わせ先】

小清水町地域包括支援センター 総合相談係 TEL(0152)62-4473