

わいわい YY 2020 まつり

今できることを
やれるだけやってみよう

11月7日(土)・8日(日)

午前10時から午後3時

場所 大町中央公民館集会室

新型コロナウイルスの影響により、さまざまなイベント等が中止になっています。毎年、町民の皆さんに楽しみにいただいている、ふれあいまつりも中止となりましたが、活動のPRや発表の場がほしいという声に応えるため、パネル展示を主とした「YYまつり2020」を開催します。

新型コロナウイルスの感染防止対策に配慮しながら、できるだけのことをやってみましょう！

展示作品・販売物募集

募集内容

パネル展示 団体や事業所の活動PRパネルなどを展示します。

※スペース パネル2枚まで(1枚:210cm×90cm)

作品展示 個人で製作した、さまざまな作品を展示します。

※直接手で触れる必要のあるものは展示できません。

代行販売 団体で作られた品物をお預かりし、代行で販売します。

参加条件

- 大町町内で活動する団体・事業所
- 大町町にお住まいの方
- その他主催者が適当と認める団体・事業所
- 日頃の活動のPR・社会貢献・まちづくりを目的とした出展であること

申込み締切 9月25日(金)

※展示・販売場所には限りがありますので、申し込み多数の場合は抽選とします。

申込みおよび問合せ先

NPO 法人まちなえと大町 ☎ 22-6642

高齢者と障がい者の総合相談窓口

大町町地域包括支援センター便り



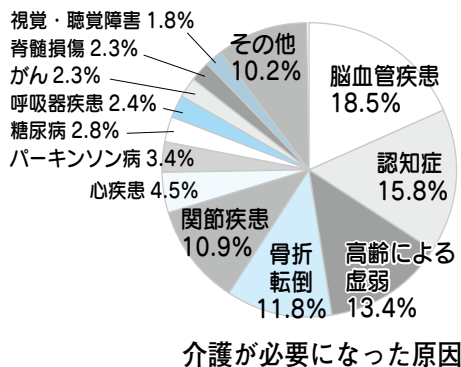
体力を維持しよう！

高齢になると骨密度や筋肉量の低下が起こります。年齢を重ねる毎に体力の低下を感じる場面が多くなってきましたか？

介護が必要になる原因の多くは「高齢による衰弱(すいじゃく)」「フレイル」「骨折・転倒」「関節疾患」が全体の3割以上を占めます。

体力の低下を補うため、健康や体力維持を目的に筋力運動が中心の体力アップ教室(6か月間集中のプログラム)に参加してみませんか？

教室では、施設の職員の指導のもと、リハビリの専門職



や歯科衛生士のアドバイスの受けながら健康づくりや介護予防に取り組みます。

参加対象は、生活機能チェック項目に該当し、自分であることを増やしたいという方です。室内でおこなうので、天候に関係なく運動ができます。

体力アップ教室

日時 月8回(月曜日・木曜日) 午後1時30分から3時

期間 6か月間

場所 軽費老人ホーム 一期 一会荘 ※送迎付き

内容

▽身体をしなやかにするためのお手玉など道具を使った体操

▽足腰を丈夫にするための筋力をつける体操

▽もの忘れを予防するための頭の体操

▽お口の体操

▽3か月に一度の体力測定

地域包括支援センターでは体力測定や出前講座、地域のサロン等の場でも生活機能チェックをおこなっていますのでお気軽にご相談ください。

問合せ先 大町町地域包括支援センター ☎ 94-2227