

### 小川町総合福祉センター運営懇話会委員募集

町では、皆さんが交流を通し福祉の輪をつなぎひろげ、健康で安心して生活できるよう支援するため、パトリアおがわ（小川町総合福祉センター）を運営しています。この施設運営を総合的に推進することを目的として、小川町総合福祉センター運営懇話会を設置しています。つきましては、次のとおり委員を募集します。

**対象** パトリアおがわを利用されている町民の方で、福祉行政に関心をお持ちの方

**募集人数** 4人以内 ※応募者多数の場合は選考になります。

**任期** 委嘱日から令和4年3月31日まで

**応募方法** 応募の動機（様式は自由）を200字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記し、パトリアおがわへご持参、郵送、ファクスのいずれかの方法で提出してください。

**締切** 4月24日（金）必着

**申込み・問合せ** パトリアおがわ 長生き支援課 施設管理担当 ☎ 74-2323  
 〒355-0327 小川町大字腰越618 ファクス74-2343

### ご自宅に理容師さん、美容師さんが訪問します！

訪問理美容事業では、要介護度3以上かつ外出が困難な方を対象に、理美容業者が皆さんのお宅に訪問し、理美容を行います。

**内容** 町の契約理美容店で訪問による理美容のサービスが受けられます。

\*出張費のみ町で負担します（申請月により利用できる回数は異なります）。

**利用料** カット等料金

\*年度ごとに申請が必要です。

### 布団丸ごと水洗いしませんか？

次のいずれかに該当する方を対象に、年1回ご自宅の寝具（掛け布団・敷布団・毛布各1枚）を、洗濯・乾燥・消毒します。寝具の引渡しは業者が自宅まで伺います。利用希望の方には、寝具の状態や健康状態等を確認させていただくため、職員による訪問調査を行います。※令和2年10月より、課税世帯の方は対象外となりますのでご了承ください。

**対象** 寝具の衛生管理が困難で①②のいずれかに該当する方

①65歳以上の単身世帯または高齢者のみの世帯の方

②要介護度3以上の方

**費用** 660円

### 介護予防教室 はつらつクラブ 参加者募集！

健康づくりのために、はつらつクラブに参加しませんか？介護予防、認知症予防を目的とした教室です。簡単な体操、ゲーム等のレクリエーションを実施しています。

**内容** 血圧測定、体操、レクリエーション **費用** 無料

**持ち物** タオルまたは手ぬぐい ※みどりが丘自治会館は上履きが必要です。

各会場、月3回の実施となるため、実施日はお問合せください。見学もできます。

No.	実施場所	日時	対象者
1	大河公民館	火曜日 午前9時30分から11時30分	○65歳以上の方
2	みどりが丘自治会館	火曜日 午後1時30分から 3時30分	○介護保険サービスを利用していない方
3	東小川自治会館	水曜日 午後1時30分から 3時30分	(住宅改修、福祉用具購入・レンタルは除く)
4	大塚コミュニティセンター	木曜日 午後1時30分から 3時30分	
5	八和田公民館	金曜日 午前9時30分から11時30分	

**申込み・問合せ** 小川町社会福祉協議会 ☎ 74-3461

--	--

22～23ページに関する問合せは、特に明記がある場合以外は、パトリアおがわ☎74-2323、FAX74-2343へお願いします。

### パトリアおがわ 第1期介護予防教室のご案内

**生きがいホールの教室** 申込制（1人2教室まで） 4月22日（水）までにお申込みください（電話可）。

**費用** 1教室500円 **対象** 町内在住の方

\*定員を超えた場合は抽選となり、参加が決定した方には5月7日（木）までに通知と問診票を送付します。

\*費用については参加決定後に支払いとなります。支払い方法については通知に記載します。

#### 参加要項

○問診票を記入し、提出をお願いします(提出は年度に1回)。

○各教室10回開催、所要時間は各教室1時間（7の教室のみ45分）です。毎回開始時間15分前までに集合してください。

○持ち物は室内用運動靴、タオル、飲み物、下履きを入れる袋です。

○教室開催中、新型コロナウイルス感染防止対策により、中止となった場合は返金できませんのでご注意ください。

○7/23(木)、24日(金)はお休みです。

No.	教室名	内容	日時	曜日	教室レベル	対象員
1	～後期高齢者・初心者向け～リズムで介護予防	ゆっくりとエアロビクス、筋力トレーニング、ストレッチを20分ずつ行います。初心者大歓迎！	5/19～7/21 午前10:50～	火	初心者向け 運動強度 軽い～中 運動レベル 簡単～中	65歳以上の方 60人 (1と3の教室はどちらか1教室)
2	たのしく腰痛・膝痛改善	イスに座って有酸素運動、マット使用して筋力トレーニング・ストレッチを行います。	5/19～7/21 午後2:00～	火	初心者向け 運動強度 軽い～中 運動レベル 簡単～中	
3	～65歳から始める～リズムで介護予防	音楽に合わせてエアロビクスで体を温め、介護予防に役立つ筋トレをしっかり行います。	5/20～7/22 午前9:30～	水	中級者向け 運動強度 中 運動レベル 中	
4	のびのびストレッチ	体全体のストレッチで、固くなった体をのばし、柔軟性の向上を目指します。運動が苦手な方にもおすすめの内容になります。	5/20～7/22 午前10:50～	水	初心者向け 運動強度 軽い 運動レベル 簡単	おおむね65歳以上の方 60人 (自分でする整体のみ定員100人)
5	自分でする整体	自重を利用したストレッチとゆるんだ部分を引き締める体操により、深い呼吸と柔軟性の維持と向上を目指します。運動が苦手な方にもおすすめの内容になります。	5/21～7/30 午前9:30～	木	初心者～上級者 運動強度 中 運動レベル 簡単	
6	ポールでストレッチ	マットとポールを使用し体をストレッチしていきます。猫背の解消にもなり、運動が苦手な方にもおすすめの内容になります。	5/22～7/31 午後1:00～	金	初心者向け 運動強度 軽い 運動レベル 簡単	おおむね65歳以上30人
7	ステップ教室	ふみ台の段差を音楽に合わせてステップしていきます。足の筋力強化や、持久力の向上に役立ちます。	5/28～8/6 午後2:00～	木	中級者向け 運動強度 中 運動レベル 中	おおむね65歳以上40人

--	--