

まるごと元気アップ教室（通称…まる元） 参加者を募集します！

▽まるごと元気アップ教室
広報とよころ

社協だより

役場だより

問合せ先

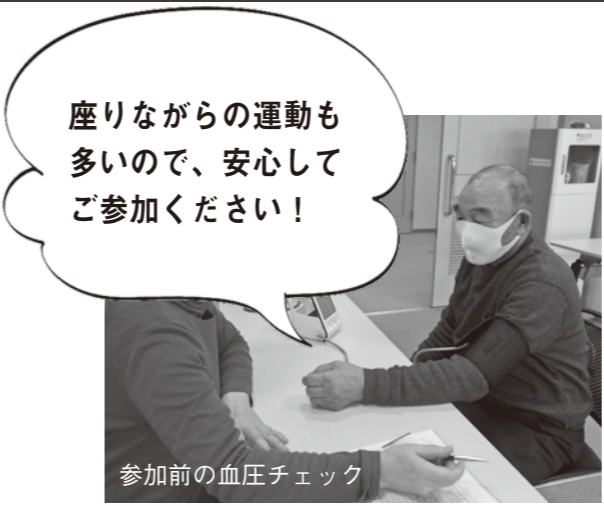
役場福祉課福祉係 ☎ 574・2214



お楽しみのベタンク



頭と体を使って歩こう



参加前の血圧チェック



座ってできる筋トレ

座りながらの運動も多いので、安心してご参加ください！

足腰を鍛えてしっかり歩けるようになりたい
週に1度、人と会うことで笑顔になりたい
楽しみながら物忘れを防ぎたい

こんな高齢者のために通年の運動教室を開催します。
以下の3種類の運動教室があります。体力に合わせて選ぶことができますので、まずは福祉課福祉係（☎ 574-2214）へお問合せください。

- Aクラス（9：30～11：00）…すわりながら焦らず「のんびり」鍛えます
- Bクラス（12：30～14：00）…元気いっぱい歩いて動いて筋力アップ
- Cクラス（14：00～15：30）…座りながら「にっこり」笑顔で鍛えましょう

※それぞれのクラスは定員が25名です。

実施日程 令和5年4月6日（木）～令和6年3月21日（木）※毎週木曜日
場 所 ひだまり交流館
内 容 体力別運動（筋力トレーニング・ボール運動・レクリエーション）
講 師 NPO ソーシャルビジネス推進センター 健康運動指導士 林美里氏
参 加 料 1か月1,000円（保険加入については無料です）
送 迎 ご家族の送迎や公共交通機関利用が困難な方、介護認定されている方はご相談ください。

※通院中の方や体に痛みのある方は参加について主治医にご相談ください。
※介護認定を受けている方は担当ケアマネージャーにご相談ください。

おとなの寺子屋

寺子屋で学び、認知症を予防しましょう

脳の健康を保つためには、バランスのとれた食事、十分な睡眠に加え、日頃から脳の活性化を図ることが大切です。おとなの寺子屋では、読み書き、計算、体操などを通じて楽しみながら脳のはたらきを活性化し、認知症を予防します。参加希望の方は、申し込みの後、保健師が面談を行います。

問合せ先

役場福祉課福祉係
（地域包括支援センター）
☎ 574・2214

■申込・問合せ

福祉課福祉係（地域包括支援センター）
☎ 574・2214

■申込期限

3月24日（金）までにお申込みください。

新型コロナワクチン接種 オミクロン株対応2価 ワクチン接種のお知らせ

インフルエンザワクチンとコロナワクチンに限り、接種間隔をあける必要はありません。

令和4年10月からオミクロン株と従来株に対応した2価ワクチンの接種を開始しています。2価ワクチンは、従来株ワクチンを上回る重症化予防効果や感染予防効果、発症予防効果も期待されています。

【接種対象者】

初回接種（1・2回目接種）を完了した12歳以上の全ての町民
※接種券付き予診票は、接種可能日が近づいた方へ順番に送付しています。
【ワクチンの種類】
・オミクロン株対応2価ワクチン

次の方は福祉課健康係にお問合せください。
①豊頃町に転入した方で、オミクロン株対応2価ワクチンの接種を希望する方
②小児（5～11歳）のコロナワクチン接種を希望する方
③乳幼児（6か月～4歳）のコロナワクチン接種を希望する方

献血にご協力ください

公共ポイントが100ポイント！



問合せ先

役場福祉課健康係
☎ 574・2214

通学部

<対象> 物忘れが気になる高齢者
<場所> 福祉活動拠点施設「ひだまり交流館」
<日程> 令和5年4月25日（火）から令和6年3月12日（火）（第2・4火曜日）計22回
<時間> 10：00～12：00
<内容> 国語・算数等の脳トレ授業、レクリエーション
<定員> 20名
<送迎> 必要な方は送迎します。
<参加料> 1回300円

通信部

<対象> 物忘れが気になる高齢者で、通所が困難な方
<場所> ご自宅
<日程> 令和5年4月25日（火）から令和6年3月12日（火）（第2・4火曜日）計22回（うち5回は通学します）
<内容> ご自宅に脳トレ教材をお届けした後、回答されたものを回収・採点してお返しします。
<定員> 10名
<参加料> 1回200円

実施日 4月6日（木）

実施場所	
9：30～10：00	大津コミセン前
10：45～11：45	豊頃町農協前
13：15～16：00	役場前

献血のご案内

- ▶ 65歳～69歳の方は、60歳から64歳の間に献血されたことのある方に限ります。
- ▶ 献血に協力できる方の基準は次のとおりです。
- ▷ 血圧：最高血圧90mmHg以上180mmHg未満／最低血圧50mmHg以上110mmHg未満、脈拍：40回／分以上100回／分以下、体温：37.5℃未満

種別	年齢	体重
200ml 献血	16歳～69歳	男性 45kg以上 女性 40kg以上
400ml 献血	男性 17歳～69歳 女性 18歳～69歳	男女とも 50kg以上

▽おとなの寺子屋ほか

社協だより

役場だより