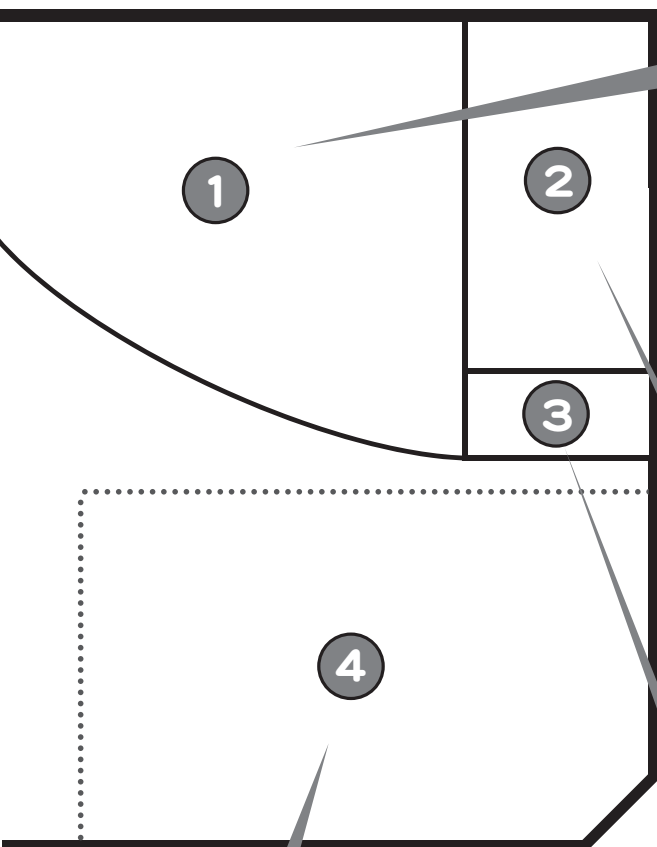


3
5
月曜日

浦河町まちなか元気ステーション がオープンします！

「浦河町まちなか元気ステーション」は、地域住民皆さんの福祉の向上及び健康の増進に寄与するとともに、高齢者の介護予防活動や世代相互の交流を図る拠点施設として設置します。

高齢者の皆さんやその家族が気軽に介護や認知症について相談したり、幼児や児童が遊ぶ広場もありますので、どうぞお気軽にご利用ください。



1 地域包括支援センター



▶利用日 月曜日～金曜日、第2土曜日、第3日曜日

▶定休日 毎月第3月曜日、祝祭日、
12月31日～1月5日

▶利用時間

①月～金曜日 10：00～18：30

②第2土曜日、第3日曜日 10：00～17：15

2 会議室



4 運動ゾーン



▶利用日 浦河ショッピングセンターMIO
の開業日に準じます。

▶定休日 毎月第3月曜日

▶利用時間 10：00～20：00

3 相談室



皆様のご利用を
お待ちしております

① 地域包括支援センター

地域の高齢者やご家族などの窓口相談や電話相談に応じます。その他、介護予防事業や認知症予防対策などを行います。 ☎ 22-7733

④ 運動ゾーン

低負荷トレーニングに適したトレーニングバイクや乗馬フィットネス機器などを設置していますので、高齢者の体幹の筋力、姿勢を維持するための必要な筋力を鍛えることができます。無料で利用することができます。また、ふまねつとヤスカットボールなど楽しみながらできる軽運動を定期的に開催します。

⑤ カフェゾーン

ボランティア団体による認知症カフェの開設や、家事調理の体験など認知症予防効果を向上するためのプログラムを実施します。

無料で利用できますが、営業目的、施設の目的外となる利用はできません。

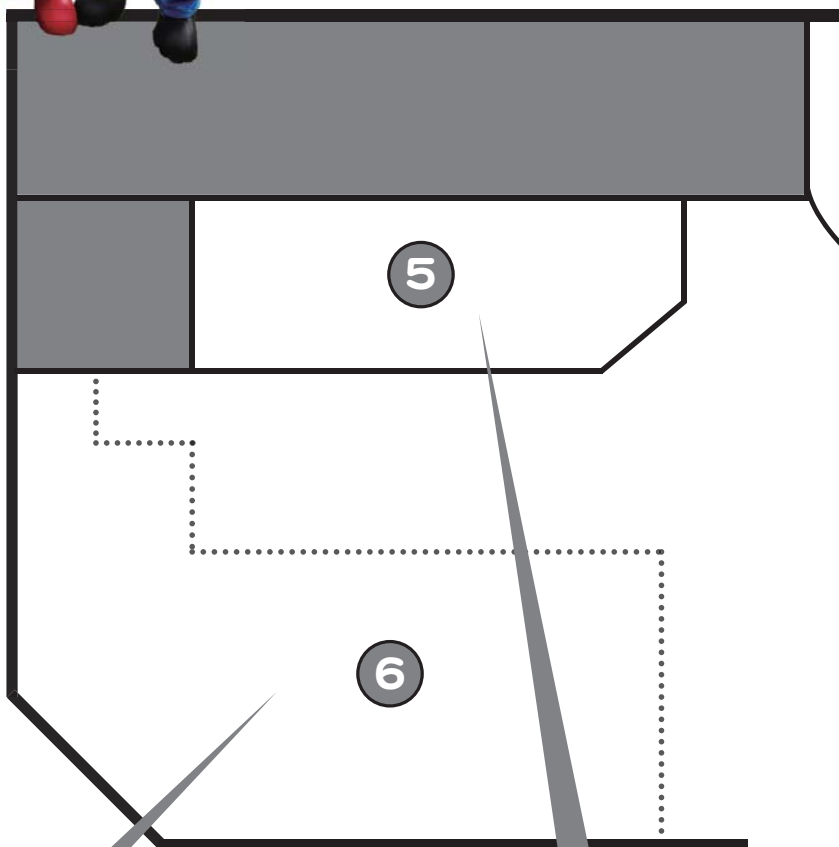
地域包括支援センターへの事前申込みが必要です。

⑥ キッズゾーン

「木の砂場」や「木のすべり台」など、子どもや親子が屋内で遊べる広場を設置しました。

無料で利用することができますが、保護者の同伴が必要です。

対象年齢は概ね6カ月～小学生低学年の児童となります。



⑥

キッズゾーン



▶ **利用日** 浦河ショッピングセンターMIOの開業日に準じます。

▶ **定休日** 毎月第3月曜日

▶ **利用時間** 10:00～20:00

⑤

カフェゾーン



▶ **利用日・定休日・利用時間** ①と同じ

今月の認知症カフェの開設は次のとおりです。

9日(金) 11:00～14:00 (とことこ)

17日(土) 10:00～12:00 (看護学生)

13:00～15:00 (浦高生)

27日(火) 12:00～15:00 (ひだまり)