



2016年6月末現在
 ◆組合員数 9,561名
 ◆出資金 3億7,274万5千円

ながおか医療生活協同組合機関紙 2016年

すこやかスマイル 9月

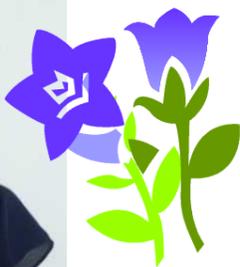
発行：ながおか医療生協本部
 〒940-0042
 長岡市前田1丁目6番7号
 TEL 0258-38-0813
 FAX 0258-30-1160

http://www.nagaoka-iryou-sekyou.jp/

どうぞ宜しくお願いいたします



今月のすこやかさん
 生協かんだ診療所
 本田利栄子先生



「らくていぶ」の紹介



5月末にかんだ診療所前にオープンした、かんだリハビリ「パレット」。その中で、好評の少人数参加型企画「らくていぶ」をご紹介します。

「らくていぶ」は、毎月4、5回、申込みして下さった方が少人数で創作活動や外出活動に参加する企画です。今までに行った活動は、季節の花を見に公園に行ったり、風鈴を作ったりなど『季節感



を感じるもの』、フラワーアレンジメントやお茶会など『趣味を楽しむもの』の他、食材・値段を考慮してから行く『買物と調理活動』を行ったり、時にはプロのヘアメイク体験を楽しんでいます。

また、『活動記録用紙』にその日の予定や目標を記入し、参加したことをその日の事だけにとどめず、生活に活かすために、終

に、終了後は振り返りをし、気持ち、持ちの張り合いになるように進めていきます。

車椅子生活を送っているK様からは、「色々な出来なくなっていたけど、らくていぶの参加は、会話や外出して、病気になる感じがなくなった。乗用車に乗って出かける事も、車椅子を使わず普通のタクシーで出かけるきっかけとなり家族が喜んでくると、ご自宅で困っていることをみんなで植えた朝顔」



みんなで植えた朝顔

9月より、ながおか医療生協に勤務することになりました。主に「かんだ診療所」で診療することになります。どうぞ宜しくお願いいたします。

医師となり今年で18年目になります。主に総合内科診療に従事してまいりました。

生まれも育ちも新潟ですが、大学は宮崎医科大学（現在宮崎大学医学部）で、卒業後は富山大学にて研修を積みました。しばらく県外に出ておりましたが、新潟には12年前に戻り、この数年間は地元である南魚沼市の在宅支援診療所で、外来・往診・入院診療などに携わってまいりました。特に往診診療では、医療事情やその土地柄はありますが、ご自宅で、生まれ育った地域で、第二の終の棲家で最期まで穏やかに過ごしていただくために医師として多職種でお互い協力し、連携をとりながら関わらせて頂いたことは大きな経験でした。この経験を糧に地域の皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思います。

（本田先生診療案内は4頁）

ご家族おそろいでお出かけください！

ながおか医療生活協同組合

健康まつり

2016 9/22 木・祝
 10:00 ▶ 15:00

inアオーレ長岡
 ナカドマ・ソトドマ

詳しくは折込チラシを！

…会場にお越しの際は…
 アオーレ長岡の駐車場の数には限りがありますので、公共交通機関をご利用いただくか、周辺駐車場をご利用ください。



リハビリ室ではなく、外出先で出来る機会になり、生活変化にもつながっています。

「ご家族の方からも「パレット」に通い始めたのは、らくていぶがあるから。介護サービスは使いたくないと言っていた人なのに」とか、「車椅子だどど」にも連れて行ってあげられないけど、昔行った所に行けて良かったみたいよ」と通所サービスを使おうきっかけになったり、ご家族が出来ない事のお手伝いの場にもなっています。



「かんだリハビリ「パレット」は運動（レッドコード・パワールリハビリ）・活動（創作活動・屋外活動）・ゆつくり過ごすなど、多くの方が様々な過ごし方が出来るように取り組んでいます。いつでも見学をお待ちしております。

理学療法士 高橋千恵
 かんだリハビリ「パレット」お問い合わせ・ご連絡先
 Tel 32 30800
 担当 高橋・外山

ありがとうございました 熊本地震支援募金
 最終総計 253,307円となりました。
 たくさんのご協力ありがとうございました

焼肉 のいいかがりが・・・

通所リハビリキャンパスでは、7月21日(木)午後に納涼会として焼き肉パーティーを開きました。この企画は、ある利用者様が発起人となり、計画、準備を職員と一緒に進めてきました。

ノンアルコールビールで乾杯して、肉にかじりつき、楽しいひと時でした。



多機能子どもセンター銀河では、長岡祭りに合わせて、8月1日に「銀河祭り」を行いました。おみこし、水風船、ポップコーンが登場し、本格的なお祭りになりました。みんな楽しめたかな？

平原

わーい お祭りだぁ

大会を行いました。冷たく冷やしたスイカが美味しさと、皆様に喜ばれていました。夕方には、線香花火を使用し、花火大会を行いました。夏祭りを存分に楽しみました。

職員 今井



「線香花火」大会

アシスト笹崎では、夏の行事としてスイカ割り

2016年 夏の思い出

今年の夏も暑かったですね。みなさんの夏はどんな夏でしたか。リオのオリンピック放送を夜中まで見て、寝不足になった方も大勢いらっしゃるのでは。これから涼しくなります。また生協で楽しく過ごしましょう。



長岡まつり 民踊流し

今年の長岡まつり前夜祭は、夕方からの土砂降りの雨も上がり、暑さ対策にはもってこいの天気でした。揃いの浴衣で約70人が踊りました。♪どんどんどんとどんどん おみしゃんが付けた火があがる、と。



「そうめん流し」

グループホームさおうでは、7月の行事でそうめん流しを行いました。当日は、竹を2本設置し利用者様18名全員参加することができました。そうめん以外にもミニトマト、ぶどう、きゅうり等も流し皆さんお腹一杯になるまで喜んで食べられていました。夏の楽しい思い出ができました。

渡辺



すいか割り

高町グループでは、夏祭りとして歌謡会の方々の演芸と3名のご利用者さんによるスイカ割りを楽しんでいただきました。たかさんの笑い声「右ー右ー」「左ーあー」「がんばれー」などの声援が会場のわいが家一杯に響いていました

プラット高町



納涼会

プラットフォーム笹崎、GHさき合同で納涼祭を行いました。午前中は縁日を行った後、ボランティア様による踊りを楽しみました。午後からは各施設に別れ、プラットではスイカ割りとお職員の出し物を、GHでは、スイカを食べながら茶話会を行いました。

職員 吉岡

プラット新町では8月8日・9日に毎年恒例の行事『流しそうめん』を行いました。流れてくるのはそうめんだけではなく、彩り豊かなミニトマトや胡瓜、果物とゼリーも仲間入り！皆さん暑さも忘れて夢中になられ、楽しい一時を堪能されました。



「そうめん流し」

「涼を招く」

前田予防リハではこの夏うちわ作りにチャレンジ！扇型のシールに好きな絵を描き、骨組みを貼るだけでステキなうちわに変身します。オリジナルうちわで今年の暑い夏も涼しく過ごせそうです。



ここで顔を合わせるのが楽しみ あらまちわいが家 足湯フリータイム

暑い夏は、涼しいお部屋でみなさんとおしゃべりして、ゆっくり足湯が一番です。

ある日の風景

「ゴミ問題」①



職員募集

一緒に働きませんか

来春オープン予定「はるか」のスタッフを募集しております。ご興味をお餅の方は担当までご連絡下さい。

職種：介護職員(正職員・パート) 給与：経験年数を考慮の上優遇します。 就労地：長岡市花園南もしくは市内事業所

お問い合わせ：Tel38-0813 求人担当：大崎

社会福祉法人 虹のまち福祉会

特養(特別養護老人ホーム) 名称決まる 「はるか」



特養Q&A ①

Q1 特養のことを知りたい時、医療生協のどこに聞けばいいのですか。

A1 生協本部(前田)の開設準備室にどうぞ Tel38-0813 担当 土田

Q2 どのような人が入れるのですか。死ぬまでいられるのですか。

A2 原則、介護保険の「要介護3〜5」の認定者で、常時身の回りのお世話が必要にもかかわらず在宅では介護が受けられることが困難な方です。困難な状況が改善した場合いつでも退所できますが、特養で人生の終末を迎える方が多いのは事実です

一般的な疑問や質問などは、担当のケアマネージャー又はすこやかスマイル宛にお寄せください。すこやかスマイル紙上で、皆様の疑問・質問にお答えします。

「やる気スイッチ」なんてありません。

生協こどもクリニック Dr磯部 賢諭

「やる気スイッチ」なんてありません。あるのは「やる気オフスイッチ」だけ。それならたくさんたくさんあちこちにあります。

命令・禁止事項をあてるとやる気オフスイッチが入ります。「勉強しろ」というとやる気オフスイッチが入って「今、勉強しようとおもったばかりなのに、やめだ」となります。

かかわりのポイント

命令、禁止事項は言わない。かわりや、やり取りができないから。一方通行の対話となります。かわりに感情でやり取りするようにしてください。具体的には「ママはあなたが勉強しないから悲しいわ」「いつか聞いてくれないから、つらくて心配なのよ」と。

励ますときも注意です。つまの「過去完了形」!

おねがいします。

* 命令形でなく「がんばれ」

X すでにがんばっているからNG



9月の予定

9月	四郎丸わいが家	新町わいが家	その他
1 木	わいが家喫茶	足湯アタイム/体操教室	
2 金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
3 土	セラバンド/わいが家カフェ		
4 日			朝市
5 月	わになーれ/うたごえ広場	セラバンド	
6 火	生きデイ	足湯アタイム/体操教室	
7 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	
8 木	わいが家喫茶	足湯アタイム/体操教室	午後:チャレンジ学会
9 金	かえで倶楽部	うたごえ広場	
10 土	セラバンド/わいが家カフェ		
11 日			朝市
12 月	詩吟の会	セラバンド	
13 火	生きデイ	足湯アタイム/体操教室	
14 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	理事会
15 木		足湯アタイム/体操教室	
16 金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
17 土	セラバンド/わいが家カフェ		
18 日			朝市
19 月			
20 火	生きデイ	足湯アタイム/体操教室	
21 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	
22 木			健康まつり (オムニバス)
23 金	かえで倶楽部		支部代表者会議
24 土	セラバンド/わいが家カフェ	オレンジカフェ	
25 日			朝市
26 月	詩吟の会	セラバンド/新町支部映画会	スマイル折作業 (まえた)
27 火	生きデイ	足湯アタイム/体操教室	スマイル折作業 (かんだ)
28 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	
29 木		足湯アタイム/体操教室	
30 金	かえで倶楽部		

病児保育室 すこやか

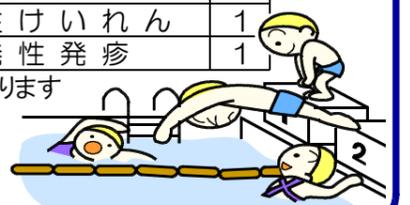
7月ののべ利用者数 74名 です。

病児別利用状況

流行性耳下腺炎	38	下痢	1
急性上気道炎	12	水痘	1
ヘルパンギーナ	11	反復性耳下腺炎	1
感染性胃腸炎	5	熱性けいれん	1
急性気管支炎	4	突発性発疹	1

2つ以上の病気が重なっていることもあります

みんなの夏の思い出は?



理事会報告

開催8月10日 ながおか生協診療所2階会議室

【報告事項】

- 第1号議案 6月の事業・経営状況の報告、7月の概況について
- 第2号議案 組織事務局報告
- 第3号議案 委員会報告
- 報告がされました

【協議事項】

- 第4号議案 ながおか生協診療所・生協こどもクリニック自動血球計数CRP測定装置入替について
- 第5号議案 借入金最高限度額の変更について
- 第6号議案 短期借入金の一部返済について

右記議案につき、承認されました

無料 新町わいが家 映画会

9月26日(月)
13:30~
春を背負って

2014年 標高3000m
悠久の大自然に描かれる
家族の物語
出演：松山ケンイチ／蒼井 優
豊川悦司／檀 ふうみ他



*新町支部では毎月1回、新町わいが家にて映画会を開催しています。お気軽においでください。

9/22開催
医療生協健康まつり

フリーマーケット用に
不要品・逸品
いただけませんか

但し、食品・衣類は除きます

9月15日(木)まで
新町わいが家に
持ってきて頂けませんか

ボランティアサークル

ほのぼの
小黒：24-1279



第5回 福島支援企画 サマーキャンプ

暑くてもへっちゃら **また行きた〜い**
8月5~7日、
32名の参加

丘陵公園で→
メイワサンピアプールで↓



小名浜生協病院 工藤 通子

ながおか医療生活協同組合組織事務局ならびにスタッフの皆様、3日間の長岡リフレッシュ滞在では大変お世話になりました。みなさまの準備とスムーズな段取りのおかげ様で、大変楽しく快適に過ごさせていただきました。ありがとうございました。短い感想を送らせていただきます。

楽しみでわくわくする気持ちと旅の荷物でパンパンに詰め込んだリュックサックを背負って、我が家チビ2人と母さん3人でバスに乗り込みました。バスの車窓から、広い平野に緑の稲穂を实らせた田んぼが整然と並ぶ景色を眺め、新潟の実りの豊かさを感じながら、長岡に到着しました。

猛暑の中、スタッフの皆さんに笑顔で迎えていただきました。到着してすぐ、子供達は越後丘陵公園へ出発。広大な敷地に様々な遊び場があり、水遊びを堪能した後は、スイカと麦茶で水分補給し、今度はアスレチック遊び。初めての素敵な公園に感激して、今日1日は終了・・・と思ったら、夜はホテルのプールで一遊び。

2日目は、屋外レジャープール施設「メイワサンピア」で、プール三昧。流れるプールやスライダーを初体験し、5歳の長女はちよっぴり自信をつけた様子でした。泳いで疲れて、パティオ新潟での夕食もしっかり食べて、チョコレートファウンテンも堪能して・・・2日目終了。

3日目は、水泳の自信をさらに深めるためにホテルのプールで泳ぎを磨いて、滞在終了。猛暑の3日間でしたが、最後までスタッフの皆さんのさわやかな笑顔に見送っていただきました。

子供達にとっては夢のように楽しい3日間でした。「また新潟へ行きたい!」と言っております。親にとっても、家事から離れて子供の遊びにじっくり付き合い、子供の様子や成長に気づく貴重な時間となりました。あの震災当時生後4ヶ月で、母さんと一緒に避難した赤ちゃんが、ここまで成長したこと、そしてながおか生協のみなさんに今でもこのような支援をしていただいていることが感慨深く、感謝いたしております。ありがとうございました。



診/療/案/内

ながおか生協診療所	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	羽賀	羽賀	羽賀	羽賀	羽賀 岡田 勝山	羽賀 勝山 2/4週
	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
15:00 ~ 17:30	羽賀	羽賀 1/2/3/5週	羽賀 関	羽賀 17:00まで	羽賀	勝山
	勝山	勝山 1/3/5週	勝山		勝山	
		星野 ^{4週}				

生協かんだ診療所	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	星野	星野	星野	岡田	星野	星野 岡田 1月1回
	本田	本田	本田	勝山	本田	本田 1/3/5週
	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
15:00 ~ 17:30	星野	星野 1/2/3/5週	本田	勝山	星野	
	本田	羽賀 ^{4週} 青木 ^{2週} 本田 1/3/5週		本田	本田	

生協こどもクリニック	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	磯部	田中	柴田	磯部	磯部	磯部
		磯部	磯部			内山 1.3.5週
11:00	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種
14:00 ~ 16:00	予防接種		予防接種 乳児健診	訪問診療	予防接種 乳児健診	
16:00 ~ 17:30	磯部		磯部		磯部	内山 1.3.5週

あたごどもクリニック	月	火	水	木	金	土
8:45 ~ 12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 本間 (2日・16日)	吉川 本間 (10日)
13:45 ~ 15:45	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達相談		乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	
15:30 ~ 17:30	吉川	吉川		吉川	吉川 本間 (2日)	

◇写真

ほっとギャラリーの会
「はなとみゆき」
東條 静



◇川柳

ポケットに頼りない
金入れてある
清 琴

◇スマイル短歌

新聞に我と友の名見つけたり「9条守れ」の意見広告
子蛙はフロントガラスに貼り付きて信号までのドライブ
をする
田所 典子
カンソウに纏わり揺れているヒルガオの一日のいのち田の
風うけて
星野 四郎
七夕の短冊揺れるを眺めつつ宇宙に浮かぶ飛行士思
う
石見 政夫

◇スマイル文芸

選者 首藤 隆司

2016年9月

や

わいが家通信

---今月のお知らせは---

- ① すこしおレシピコンテスト/オレンジカフェ/わになーれ
- ② バスハイクのお知らせ
- ③ あらまちわいが家運動教室からのお知らせ
- ④ 筋力向上トレーニング、介護予防教室レインボーのお知らせ



①すこしおレシピコンテスト2016～自慢の減塩レシピ大募集！～

「すこしおレシピコンテスト 2016」「すこしの塩分ですこやかな生活」＝「すこしお生活」は、医療福祉生協連がすすめる健康づくりのとりくみのひとつです。

～あなたが作るおいしくて塩分控えめな自慢のレシピ、応募してみませんか～



すこしお
塩と上手におつきあい

部 門	内容・塩分量の目安等
1食分レシピ	1汁3菜。塩分2g以下が目安。
惣菜レシピ	標準的な小鉢1品0.5g以下が目安。
お手軽レシピ	簡単で塩分量が減らせる工夫をした1品

【表彰】 各部門、最優秀賞各1名、優秀賞各1名、佳作各2名

【賞品】 最優秀賞…塩分摂取量簡易測定器「減塩モニタ」

優 秀 賞…塩分測定器「減塩生活」、

佳 作…昆布・削り節・干し椎茸・煮干し などの中からお贈りします。

【×切】 9月28日(水)

応募方法等、詳細は・・・ながおか医療生協 組織事務局TEL30-1161まで。

①今月のオレンジカフェ

リハビリ体験

体を動かし脳を活性化

日 時:9月24日(土)10:00～12:00

会 場:新町わいが家(泉1-7-20)

参加費:1回につき100円

※毎月第4土曜日開催

一人で抱えこまないで…まずは、話してみませんか?

オレンジカフェは、身近にあるカフェのように、気軽にお茶を飲みながら認知症の相談をしたり、参加者同士の交流で楽しく過ごす、そんな場所です。

《お問い合わせ》

ながおか医療生協 組織事務局TEL30-1161(藤田・大高)

①地域の茶の間“わ”になーれ

日 時 9月5日(月)

10時～13時

毎月第1月曜日開催

会 場 健康の駅四郎丸

地域交流空間わいが家

(四郎丸 4-1-14)

参加費 無料

申込み 不要

どなたでも参加できます。
リフレッシュタイムあり。
時間内出入り自由です。
お気軽にどうぞ

お問い合わせ

コープにいがた 広報ネットワーク室

☎025-201-5561

(月～金8:45～17:30)

②ながおか医療生協組合員交流企画 バスハイク



栗と北斎と花のまち小布施

今回のバスハイクは「信州小布施」。どこか懐かしく温かみのあるお人形が人気の高橋まゆみ人形館、いつの時代に迷い込んだらどうかと、まるでタイムスリップしてしまったような感覚になる風情ある街並み、長めのお昼休憩で町中散策、ゆっくり歩いて「今」が旬の「生きた町」小布施を楽しみましょう。

【日時】 10月20日(木)

【集合場所】 四郎丸わいが家、新町わいが家

【募集人数】 ①早出コース43名 ②遅出コース43名

【参加費】 組合員…7,000円 組合員外…10,000円

※バス代、入館料、昼食代込み。当日の朝徴収します。おつりの無いようご注意ください。

【申込み】 組織事務局 TEL 30-1161 ※他の事業所では受付できません。

申込時に
集合場所と希望コース
をお聞かせください。

申込み受付期間は、9月12日(月)9:00～9月20日(火)12:00まで。

- 申込みは上記期間内をお願い致します。※受付期間外の申込みはお受けできません。
- 定員を超えた場合抽選となります。また、初参加の方を優先致します。
抽選となった場合…抽選に漏れた方へ9月23日(金)までにお電話にてご連絡いたします。
- 他の事業所へのお電話はご遠慮くださいますようお願い致します。
- 1回のお電話で4名まで受け付けます。
※代表者の方は申込み時に、一緒に参加される方の住所・氏名・電話番号をお知らせください。
- 昼食には乳製品、そば粉を使用しています。アレルギーのある方は事前にお知らせください。

★10月20日(木)当日の予定と注意点★

行程表(早出コース)

※遅出コースはすべて1時間遅れとなります

8:00 発	新町わいが家 (7:45 集合)
8:15 発	四郎丸わいが家 (8:00 集合)

↓

10:10 着	高橋まゆみ人形館
11:10 発	

↓

11:45 着	昼食(北斎亭)・自由行動
13:45 発	

↓

14:00 着	オアシス小布施
14:40 発	

↓ 高速:小布施IC～長岡IC

16:45 着	四郎丸わいが家
17:00 着	新町わいが家

参加される方へ ※事前にご確認ください。

◆当日の集合時間と到着時間(※時間厳守)

早出コース 新町わいが家→7:45 集合 17:00 着
四郎丸わいが家→8:00 集合 16:45 着

遅出コース 新町わいが家→8:45 集合 18:00 着
四郎丸わいが家→9:00 集合 17:45 着

◆キャンセルのご連絡は組織事務局(☎30-1161)まで早めにご連絡をお願いします。

3日前(10/17)～前日までのキャンセルは2000円、当日キャンセルの場合3000円のキャンセル料がかかります。体調不良等で参加できない場合も必ずご連絡をお願いいたします。

◆酔い止め薬等は各自でご用意ください。

◆交通状況により予定の時間は前後する場合があります。

◆マナーを守り楽しい一日にしましょう。

③ 新町わいが家運動教室

筋肉は減らさず、貯めましょう！

運動習慣を始めよう！ 筋肉貯筋！

ちょきん

◆運動不足が気になる方、
体重が気になる方に。

さわやかシェイプアップ 【毎週】火 または 木

8種類の筋トレ（無酸素運動）とステップ昇降（有酸素運動）を交互に繰り返す、人気のサーキットトレーニング。全身の引き締めや減量・代謝改善・血糖値コントロールの効果が期待できます。疲れにくく続けやすいおススメの運動です。

開催曜日・時間・空き状況

《毎週》火曜日または木曜日	空き状況
9:00～9:50	△
10:05～10:55	△
11:10～12:00	○

※ご希望の曜日と、時間をお選びください。

◆筋肉の低下が気になる方、
しっかり筋肉を鍛えたい方に。

ゆっくり筋トレ 【毎週】水

ゆっくりと正確なフォームで「スクワット」「腕立て伏せ」「腹筋」を行います。トレーナーが個々に合った負荷をアドバイスしますので、自分にいちばん合った強さでトレーニングができます。正しいフォームを身につけ、筋力アップを目指しましょう！

開催曜日・時間・空き状況

《毎週》水曜日	空き状況
9:00～9:50	△
10:05～10:55	空きなし
11:10～12:00	○

※ご希望の時間をお選びください。

料 金

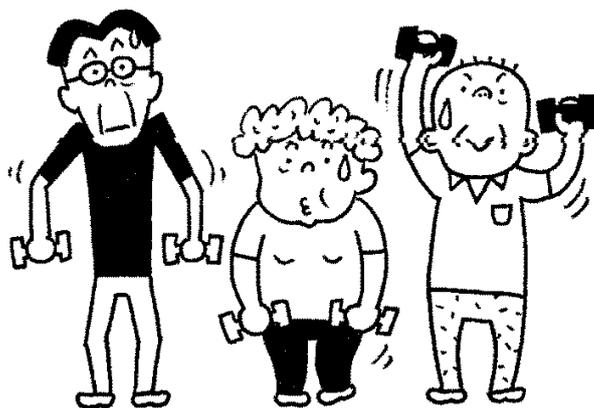
月額 2,000円

場 所

新町わいが家

申込み

TEL39-2882



④筋力向上トレーニング、介護予防教室レインボーのお知らせ

65歳からの元気度チェック！

あなたはいくつ当てはまりますか？

①階段は手すりがないと不安だ	該当する ・ 該当しない
②椅子からすっと立てなくなった	該当する ・ 該当しない
③長く歩けなくなってきた	該当する ・ 該当しない
④つまづきやすくなった	該当する ・ 該当しない
⑤外出の回数が減った	該当する ・ 該当しない
⑥今日が何月何日か分からない時がある	該当する ・ 該当しない



1つでも当てはまる方は☎39-2882までお問い合わせ下さい

☆運動やリハビリの専門職員が実施している下記教室がおすすめです☆

長岡市高齢者筋力向上トレーニング事業

■筋力向上トレーニング

火曜・金曜 午後1:30～3:30

会場：地域交流空間 四郎丸わいが家

参加費：1回 250円

対象者：体力の低下や、
日常の活動に低下のみられる方
(基本チェックリスト該当者)

長岡市介護予防・生活支援サービス事業のモデル事業

■介護予防教室レインボー

月曜・木曜 午後 2:00～4:00

会場：地域交流空間 四郎丸わいが家

参加費：無料

対象者：体力の低下や、
日常の活動に低下のみられる方
(基本チェックリスト該当者)
(要支援1または2の方)

両教室ともに **無料送迎あり**。(一部地域を除く)

まずはお気軽に、会場の**四郎丸わいが家(39-2882)**までお問い合わせ下さい。

お問い合わせ
お申し込み

包括支援センターなかじま

電話 30-1121

包括支援センターけさじろ

電話 37-5700

包括支援センターふそき

電話 25-3354

包括支援センターみやうち・やまこし

電話 39-0080