

News

工事用防音壁を利用した「壁面ミュージアム」が登場！



7 月 15 日から、新庁舎建設工事現場を囲う防音壁に、市内 9 町の代表的な写真を掲載しています。題して「壁面ミュージアム」。QR コードを読み込むことでご覧いただける動画も準備しました。ぜひ、ご覧ください。

News

建設工事、約 35%が完成。

平成 28 年 11 月 7 日から、新庁舎の建設工事を開始しました。近隣の住民の方、ならびに付近をご通行の方にはご迷惑をおかけしております。



今後も市報で、新庁舎建設について掲載していきます。皆さんに愛される庁舎を目指します。

詳しくは 施設整備課 ☎0954-23-9125



地域包括ケアシステムの取り組み

身近な場所で介護予防！

いきいき百歳体操に取り組んでみませんか？



実施サロン

南上滝、医王寺、水尾団地、大野、花島、上西山、内町



「いきいき百歳体操」とは…

おもりを付けた状態で腕や足の上げ下げや立ち座りを行い、筋力を維持・向上させ、介護予防をめざす体操です。

いきいき百歳体操の特徴

- ・公民館や個人宅など身近な場所で実施できます。
- ・定期的な体力測定で体操の効果が分かります。
- ・専門職による講話で介護予防を学べます。

実施の流れ

- ①最初に市から実施希望のグループ・団体に体操の説明へ伺います。
- ②実施が決定すれば市より 1 ヶ月程の運動指導を行います。
- ③慣れてきたら DVD を見ながら参加者自身で自主的に行っていただきます。

現在、市内 7 ヶ所で実施されており、体操の他にもレクレーションや筋トレ、読み聞かせなどそれぞれの団体でやりたいことを行いながら、地域の通いの場として楽しく取り組まれています。興味があるグループ・団体はご説明に伺いますのでお気軽にご連絡ください。

詳しくは 健康課 ☎0954-23-9135