

カラダ
ココロ
元気に！

いきいき体力測定会のお知らせ

どんなことをするの？

健康チェック、血圧測定、身体測定、手のちから(握力)、からだのバランス、からだの柔らかさ(長座体前屈)、歩くちから、歩く速さ(歩行動作)など。

- ◆年齢制限はありません。60歳以上の方歓迎！
- ◆体力測定の所要時間は約30～60分程度です。

安全に体力測定を受けていただくため、【血圧測定】をお願いしています。

保健師・看護師などスタッフが会場に対応しておりますので、からだの心配や不調などありましたら声をかけて下さい。



9月5日(木)、6日(金)
交流センターみらい2階 10時～15時

9月4日(水) 10時～12時
平岸 幸町 平岸新光ハイツ 幸ハイツ

9月4日(水) 13時～15時
日の出町 若木町 日の出ハイツ 青葉ハイツ

ハイツ入居者以外の方も参加できます。

同時開催！

脳の健康チェック

「人や物の名前を思い出せないが増えた」「鍵や保険証など、物の置き場所がわからなくなることがある」など、もの忘れが気になり始めていませんか？

今年も、体力測定会の会場で「脳の健康チェック」が受けられます。

音声案内に従って画面を指で触るだけ。タッチパネル方式で聞かれた質問に答える簡単な検査で、所要時間は10分程度です。

この機会に、ぜひ受けてみましょう。

※この検査はもの忘れの兆候を調べるためのもので、認知症を診断するためのものではありません。

協働企画

北翔大学、NPO法人ソーシャルビジネス推進センター、コープさっぽろ、赤平市



問合せ 地域包括支援センター
☎32-0661



両手を自分に向けて上の方で軽くぎって…



片方ずつ軽く開いて、淡く光るイメージ



手を開くとき、「ほ」「し」と口も合わせる



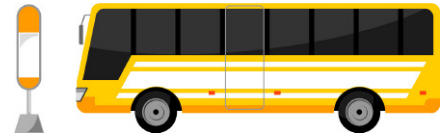
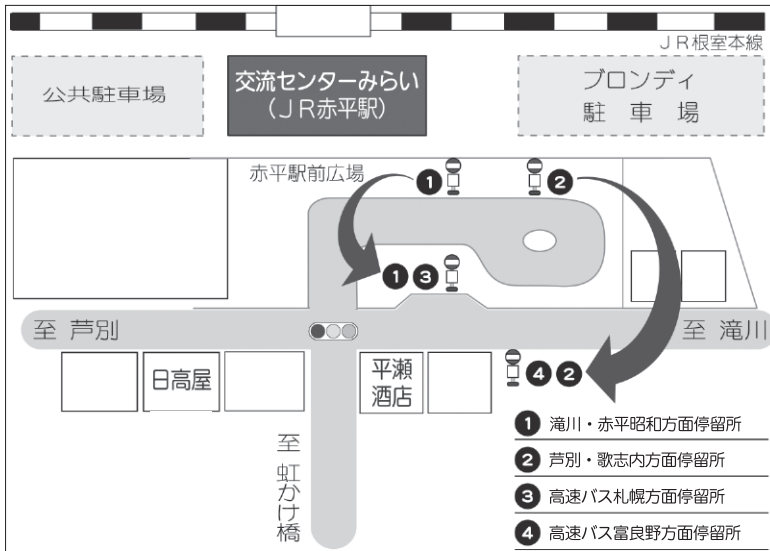
第25回

「星」

手話モデル 若林 早希子 さん
(赤平手話の会)



赤平駅前「夏まつり」開催時の 「赤平駅前」バス停の変更



夏まつり開催のため、赤平駅前の路線バス乗降場所が変更となります。

- ① 滝川・赤平昭和方面
高速バス札幌方面行き停留所に停車。
- ② 芦別・歌志内方面
高速バス富良野方面行き停留所に停車。

【問合せ】

中央バス(株)滝川営業所 ☎24-6191
赤平商工会議所 ☎32-2246



「夏まつり」交通規制期間
8月16日(金) 8時
～8月21日(水) 正午



第11弾

限定販売！ スーパープレミアム 20%付き まごころ商品券 5,000セット

■販売場所

文京生活館	各1,800セット
交流センター みらい4階	
東公民館	800セット
平岸コミセン	600セット

■販売日及び時間

8月17日(土) 9時～14時

売り切れた時点で終了。売れ残りが出た場合は19日(月)に商工会議所で販売します。

■販売内容

1セット(1,000円券12枚綴り)1万円で販売。
最大1人5セット(5万円)まで。

1世帯10セット(10万円)までの販売です。
皆様のご協力をお願いします。

■ 問合せ 赤平商工会議所 ☎32-2246 ■