



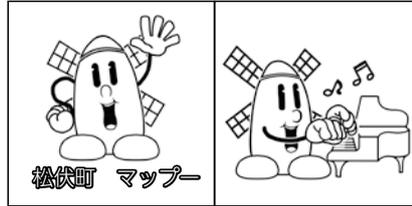
マップーオリジナルポロシャツを限定販売します！

問合せ：松伏町立かるがもセンター ☎ 992-4132

松伏町を広くPRするため、町のPRキャラクター「マップー」をプリントしたオリジナルポロシャツを限定販売します。

速乾性に優れたメッシュ素材でUVカット機能もありますので、これからの季節にぴったりです。売上の一部は、障がい福祉事業に活用させていただきますので、ぜひご購入ください！

- 販売時期/7月7日(木)午前10時～
- 販売価格/1,500円(税込)(数に限りがあります。)
- サイズ等/S～LL、
ドライポロシャツ(ポリエステル100%)
- 販売場所/役場本庁舎1階ロビー「ポポ歩」



左胸にプリント 左肩にプリント



～ 近くで みんなと 効果のある 体操 ～ まつばし ご近所さん体操

問合せ：住民ほけん課 高齢介課担当 ☎ 991-1884

■どんな体操？

- ・手首や足首におもりを巻き、椅子に座ってゆっくりと動かす簡単な筋力運動です。全国的にも有名な体操をモデルにしています。
- ・体操は6種類で、誰でもできるように工夫されています。要支援の認定を受けた方も参加できます。
- ・おもりは調整が可能で、自分のペースで皆さんと一緒にできます。
- ・筋力がつくことで「物を持つ・立つ・歩く」など日常生活に必要な動作が楽になり、転倒予防にも効果があります。



体操をやってみたい！

トイレは自分で
行きたいから！

孫の花嫁姿が
見たいから！



近くで



椅子があり、おもりを保管できる場所がある、歩いて通える会場(個人宅可)を探してみましょう。

みんなと



- ・65歳以上の方がいる5人以上の仲間を作りましょう。
- ・体操はみんなで運営します
- ・理学療法士(運動の専門家)と保健師が立ち上げを応援します。

効果のある



90歳でも
筋力はつきます！

- ・週1～2回、3か月続けると効果を感じます。
- ・みんなと一緒にだから楽しく続けられます。

体操のボランティアをしたい！



ボランティア養成講座

対象：40歳以上で、講座終了後に体操の指導などの活動ができる方

日程：7月28日、8月4日、18日、25日、9月1日、8日、15日、29日 全8回 いずれも木曜日

時間：午後2時～4時

会場：あすかHOUSE松伏 1階リハビリ室
(旧プルミエール) 松伏町上赤岩752-1

受講料：無料

定員：30名

講師：理学療法士(運動の専門家！)

服装：動きやすい服と運動靴でお越しくください。

持ち物：飲み物、汗拭きタオル、筆記用具

申込期限：7月22日(金)



体操やボランティアに興味を持たれた方は
住民ほけん課 高齢介護担当(☎991-1884)へ
ご連絡ください。

ぜひ
お試
しを!

体操はグループ単位で説明・体験会を開催できます。
まずは体験してみてください。