令和８年度介護予防事業

キラ☆おいポイント付きます ♪

ストレッチ教室・健康体操・ふまねっと運動のご案内です！

事　業　名	名称・会場	曜　日　・　時　間		備　　考
ストレッチ教室（白老町に住民票がある 65 歳以上の方）	いきいき４・６	月曜：13 時		・45 分間 ・事前の申し込み必要 ・１会場のみ参加可
	萩野公民館	木曜：①13 時 45 分	②14 時 45 分	
	虎杖浜公民館	木曜：10 時		
健康体操 どなたでも参加可	「社台」社台生活館	月曜：10 時～11 時		月２回
	「萩野」萩野公民館	火曜：10 時～11 時 20 分		月４回
	「はまなす」竹浦コミセン	水曜：10 時～11 時		月２回（第 1.3）
	「ひまわり」いきいき４・６	木曜：10 時～11 時 20 分		毎週
	「川沿」川沿生活館	金曜：10 時～11 時		毎週
	「くるみ」萩野児童館	金曜：13 時 30 分～14 時 30 分		月３回(第 1.2.4)
ふまねっと運動 どなたでも参加可	「石山会」石山萩の里町内会館	水曜：10 時～11 時		月２回（第 1.3）
	「竹浦会」竹浦コミセン	木曜：10 時～11 時		月１回（第 4）

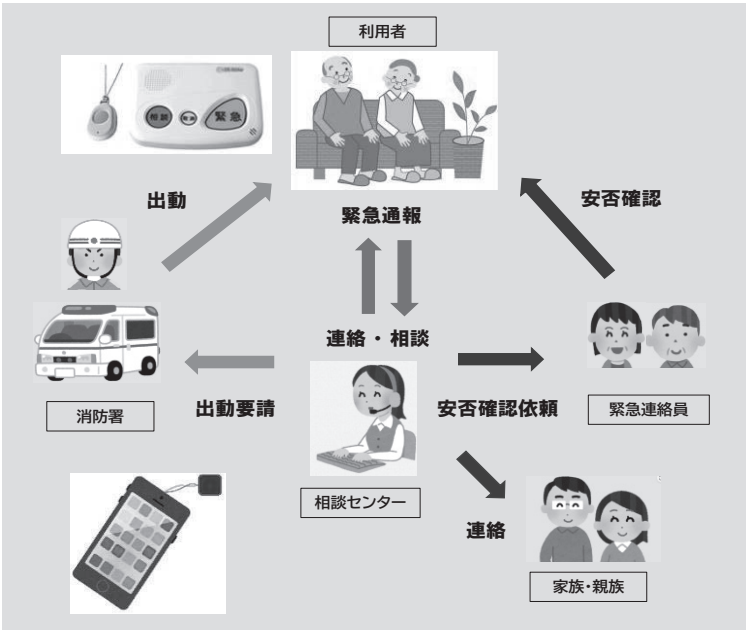
※参加費は無料・持ち物、日程など詳しい内容はお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ先：福祉課（白老町地域包括支援センター）　☎８２－５５６０

緊急通報システムを利用しませんか？

ひとり暮らしの高齢者や見守りが必要な方の自宅に緊急ボタンなどの機器を設置し、緊急時にボタン一つで通報できるサービスです。

通報は24時間体制で受信され、必要に応じて救急要請や家族等に連絡が行われます。



□利用できる人

・おおむね65歳以上のひとり暮らしの方
・高齢者のみの世帯の方
・身体的な理由などにより緊急時の連絡が困難な方

固定電話をお持ちでない方には、モバイル型の緊急通報システムの貸し出しも始まっています。「何かあったときが心配」「うちは対象になる？」「どんな機械なの？」など、気になる方・設置を希望される方は下記までご相談ください。

問い合わせ先：社会福祉協議会　☎８２－６３０６