



## 高齢者の総合相談窓口

刈谷中央地域包括支援センター便り  
(平成29年3月号)

〒448-0024 刈谷市下重原町3-120  
高齢者福祉センターひまわり内  
電話23-0280 FAX25-2498



## 地区活動のご紹介

# 『中部公民館 健康講話の学習会』

2月14日(火)、中部公民館が毎月行っている「健康講話の学習会」におじゃましました。



まず最初に、岩間よしゑ先生(医学博士)より、呼吸法・肩のストレッチの説明がありました。参加者の皆さんと一緒に行いましたが、体がポカポカと温かくなってきました。

次は立って、椅子を支えにしてのストレッチ。皆さん身体が柔らかい！  
ゆっくり伸ばして気持ちよかったあ。



毎回体操の後、普段は岩間先生が「認知症」「がん」「糖尿病」など、病気や予防の講話をされていますが、今回は地域包括支援センターより「介護保険」について説明させて頂きました。皆さま真剣に聞いて頂き、ありがとうございました。

館長より

中部公民館の活動ですが、他の地区の方でも参加OKです。興味のある方は、是非、市民館までお越しください。なお、3月はお休みです。



※イメージ

担当 社会福祉士 鈴木敦史