



## 健康体操のご案内

地区社協では、毎月第4土曜日の午前10～12時、南流山福祉会館（電話7159-9300）の大広間で健康体操を実施しています。中高年の方にも無理のない運動、そしてゲーム的な要素を組み合わせた運動で楽しく体を動かすことができます。春・秋には屋外へのウォーキングも企画しています。参加費は無料で事前の申込みも不要です。汗拭きタオル、着替え、飲料水、それから運動の途中で短時間のウォーキングに出ることもありますので歩くのに適した靴を用意して福祉会館においでください。

この会には参加できないけれど、体を動かしてみたいという皆さんには、「みんなの体操」（NHK教育テレビ：毎日6時30分～40分、NHK総合テレビ：（月～金）9時25分～30分、14時54分～59分）を利用して毎日の生活の中に運動を取り入れることをお奨めします。



## 木村の写真を募集、 『南流山展』開催に協力を

今年1月24、25日、南流山センターの講座室で地区社協主催の『南流山展』を開催しました。そして1947年～2003年にかけての航空写真に見る南流山地域の変化や地域の見どころなどの写真を展示しました。今年は南流山の区画整理事業が始まる前の木村の写真を中心に『南流山展』（1月開催予定）の展示を企画しています。つきましては地域の風景をとらえた写真、ご家族や友人との写真、行事の写真など、地域の以前の姿を伝える写真をお貸しください。（問合せ先：地区社協会長 市川誠 電話7140-7152）



## 高齢者体操教室の紹介

加齢や病気などで「体を以前のように動かせなくなった」という方がいらっしゃると思います。そのような皆さんの身体の状態にあった体操が、楽しく続けられるように指導してくれる教室が「なかよし保育園」で開催されていますのでご活用ください。

『高齢者体操教室』

日時：第1・第3土曜日の午後1時～2時30分

注）開催日が変更となる場合がありますので、必ず、電話で事前確認してください。

場所：なかよし保育園

流山市南流山7-5-1

参加費：無料

主催・連絡先：なかよし保育園 施設長 陶山敏子  
電話 7158-5500

## 南流山在宅介護

### 支援センターの紹介

介護保険をはじめとした福祉サービスの相談や、施設の利用、福祉用具の使い方などの情報提供が行われています。外出の難しい方にはご自宅へ訪問も可能です。相談は無料ですのでお気軽にご利用ください。

『南流山在宅介護支援センター』

場所：流山市南流山2-2-3

シニアハウスあけぼの内

電話 7157-7055

## 流山市高齢者向け保健・ 福祉サービスについて

介護保険以外に流山市ではデイサービスや住宅改造費の助成など様々な保健・福祉サービスが利用できます。詳細は市発行の「みんなで育てる介護保険サービス利用の手引き」をご覧ください。また、高齢者支援課（電話7150-6080）にお問合せください。

