自分の思いを気軽に話そう♪運動や相談もあるよ

ゆんたく広場にしまーる　カフェイベントあんない

テーマ: **底知れぬ力！？シークワーサー！**

身近な果物で知られるシークワーサー。
実は認知症予防に効果があることを知っていますか？
シークワーサーに含まれているノビレチンという成分は認知症予防だけではなく様々な病気にも効果が期待されています。今回のにしまーるでは、シークワーサーについて講話や活用法のご紹介をしていきます。

■日時：**9月11日(水)14:00～16:00**　参加無料

■場所：**いいあんべー家**
(中央公民館となり)

にしまーるの由来

認知症の人やその家族、地域の人や専門家が相互に情報共有し、理解しあえる場として、誰もが気軽に集い繋がれる場所。
「にしはら」と「ゆいま～る」を掛け合わせてつくりました♪

【お問い合わせ】　福祉課　介護支援係　☎098-945-4791／包括支援センター　☎098-882-0117

ヨガインストラクターによる健康づくり講座
「やさしいヨガで心と身体を整えよう」

呼吸を意識しながら身体をゆっくりと動かすヨガを行います。
忙しい日々の疲れを癒し、セルフメンテナンスを身に付けましょう。

参加無料♪

●日　時：**9月7・14・21・28日/10月5・12日(全6回)**:毎週土曜日 14:30～15:30
●場　所：西原町いいあんべー家(中央公民館となり)
●対　象：40～50代　※医師からの運動制限のない方
●定　員：10名(※先着順)
●講　師：与那嶺 千栄子(ヨガインストラクター)
●申込み：いいあんべー家にお電話にてお申込みください。
※受付時間：月～土　9時～17時　☎098-946-1734

理学療法士による健康づくり講座
「空手エクササイズで介護予防」

空手の動きは、腰を中心とした動きです。腰回りの筋肉を鍛えることで若々しく美しい姿勢を保つことが期待できます。

参加無料♪

●日　時：**9月13日(金) ①13:00～ ②14:00～** ※どちらか1部のみの参加
●場　所：西原町いいあんべー家(中央公民館となり)
●対　象：60歳以上　※医師からの運動制限のない方
●定　員：各15名(※先着順)　●持ち物：室内シューズ(素足でも可)
●講　師：宮里岳大(認定理学療法士・RIN STYLE代表)
●申込み：いいあんべー家にお電話にてお申込みください。
※受付時間：月～土　9時～17時　☎098-946-1734

受講無料

シニアサポーター養成講座
シニア期の健康や地域づくりを一緒に考えてみませんか?

シニアサポーターとは、自身の健康づくりを通し、地域のシニアが生き生きと自立した生活を送れるよう、健康づくりのお手伝い(体操や体力測定等)をする役割を担っています。

「自分自身の健康づくり」や「家族や身近な人の健康づくりへのサポート」、「地域の高齢者へのサポート」に興味のある方、お待ちしています!

◆**日程**：**10/18**(金)、**10/25**(金)、**11/1**(金)、**11/8**(金)、**11/15**(金) 全５回
※できる限り、全日程の受講をお願いします
◆**時間**：14:00～16:00　◆**場所**：いいあんべー家　◆**定員**：町内在住の方２０名
◆**内容**：フレイル・運動・栄養・お口の健康・認知症・社会参加や生活支援について
◆**申し込み先**：西原町役場　福祉課　介護支援係窓口 または QRコード
１０月１１日(金) 締切 ※受付時間：9:00 ～ 17:00 (12:00 ～ 13:00を除く)

【お問い合わせ】　福祉課　介護支援係　☎098-945-4791

令和６年度　楽しい健康長寿セミナー

日　時：**令和６年１０月４日(金)10:30～15:10** (受付:10:00)
場　所：エリスリーナ西原ヒルズガーデン(アラマンダ)
内　容：『栄養・健康・運動に関する健康づくりの座学や実技を学ぶ』
参加費：１,０００円(食事代込み) ※当日支払い
定　員：健康づくり・介護予防に関心のある町内在住の方４０名
※『シニアサポーター養成講座』を受講する方が優先となります
募集期間：９月２日(月)～１３日(金)
申し込み先：西原町役場　福祉課　介護支援係窓口 または ＱＲコード
※受付時間：9:00～17:00(12:00～13:00を除く)

【お問い合わせ】　福祉課　介護支援係　☎098-945-4791

西原町給水装置指定店

●水廻りリフォーム
・TOTO 便器　**57,000 円**(税込)より【工事費込み/処分費込み】
・CHOFU ボイラー**150,000 円**(税込)より【46%引き/工事費込み/処分費込み】
※お見積もりは、既存の設備状況により多少変わります
その他、システムバス、システムキッチン、洗面化粧台等

●大工工事(床張替え、クロス貼り替え等)
●タイル工事(浴室、玄関等)　●塗装、防水、ひび割れ補修

サンリフォーム沖縄
西原町字内間111-2 TEL.882-9155
0120-882-916