

各課からのお知らせ

おうちで簡単“ながら”運動！

今月は太もも、おしりの引き締めにも効果的な「階段上り下り運動」をご紹介します。ぜひ試してみてください☆

- ①背すじをのばしおなかを引き締め、上体をやや前後させ、かかとを階段からはずします。つまさきで階段を押すようにして、ひざをやや高く上げ力強くすばやく上ります。
- ②下るときは足の裏で階段をしっかり踏みしめ、片足に体重をかけながらゆっくりと下ります。



問合せ 教育委員会事務局 生涯スポーツ担当 ☎ 8 2 - 1 2 3 0



保健衛生課からのお知らせ

介護支援ボランティアに参加してみませんか

令和3年4月から介護支援ボランティア制度を開始しています。この制度は、ボランティア活動を通して、地域貢献や社会参加活動を行っていただき、いきいきとした地域社会になることを目指しています。ボランティア活動の実績に応じて進呈するポイントは、返礼品（お米、農産物加工品、洗剤、指定ゴミ袋等）と交換することができます。

対象者

村内に住所を有する方（介護保険法に基づく要介護認定者、要支援認定者および介護予防・生活支援サービス事業の対象者は除く）



対象事業・活動（例）

わしのカフェ、東秩父お守り隊定例会、わしのさと健康体操、いきいきサロンNext、特定健診同行、子育て支援センター各種行事、傾聴ボランティア（話し相手）、地域の困り事支援 等

活動期間

令和5年1月～12月

※詳しくは、下記担当へお問合せください。

問合せ 地域包括支援センター ☎ 8 2 - 1 1 1 6
保健衛生課介護保険担当 ☎ 8 2 - 1 7 7 7