

Health for ALL事業～介護予防・日常生活支援総合事業等～一覧

三芳町では、さまざまな健康づくりに役立つ事業を開催しています。
この冊子をご活用いただき、自分に合ったものを見つけて楽しみながら健康づくりに取り組みましょう！

各事業により、およその対象者目安があります。事業名の枠の色を参考に、ご自分に合った事業を見つけて、ぜひご参加ください。

…どなたでも …体力に自信がある人 …体力に自信のない人

★のついている事業は申込みが必要です。

申込みは、三芳町役場健康増進課 健康推進担当へ（電話、FAX、メール、ウェブ申請）

【電話】049-258-0019（内線188～191）【FAX】049-274-1051【メール】choju@town.saitama-miyoshi.lg.jp

いもっこ体操

リハビリの専門家によって作られた、イスに座ってできる体操です。現在9か所で活動を再開しています。申込不要ですので、お気軽にご参加ください。その他の活動場所も活動が始まりましたら、広報等でお知らせいたします。※日程・時間は変更になる場合があります。詳細は健康増進課までお問合せください。

会場	日程	時間
藤久保1区 第2集会所	毎月第1月曜	10:00～12:00
藤久保2区 集会所	毎月第3水曜	10:00～11:30
藤久保3区 第2集会所	毎月第1金曜	13:30～15:00
藤久保5区 第3集会所	毎月第2・3月曜	10:00～11:30
北永井3区 第1集会所	毎月第1火曜	13:30～15:30
上富1区 第1集会所	毎月第1水曜	10:00～11:30
藤久保 公民館	毎月第2・4火曜	10:00～11:30
中央 公民館	毎月第1水曜	10:00～11:30
竹間沢 公民館	毎月第4月曜	10:00～11:30



新たに開催を希望する団体の方へ

「いもっこ体操」はイスと身体を動かすスペースがあれば、特別な機材などがなくても実施できます。サロンや自治会、企業内などで実施したい場合には健康推進担当までお問合せください。実施に向けたお手伝いをさせていただきます。

フレ活教室 ★ 要申込み

フレイル予防活動＝フレ活！運動、栄養、お口の健康、社会参加について、専門職が徹底サポートします。講話だけでなく、身体を動かすアクティビティの紹介もあります。皆さまと一緒にフレ活始めませんか？

対象	場所	日程	時間	定員	申込
おおむね65歳以上 (町内在住)	ふれあいセンター	7/18(金)、9/19(金)、11/21(金)、 1/16(金)、3/6(金)	13:30～15:00	各回40名 (先着順)	各月広報参照 ※3月分は2月掲載予定