

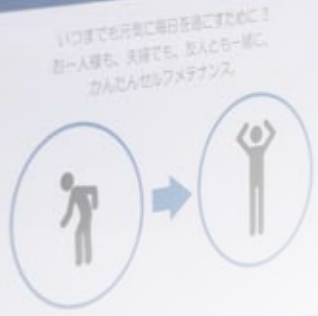


三芳カラダステーション

シニアの健康管理をふれあいセンターで。 三芳カラダステーション

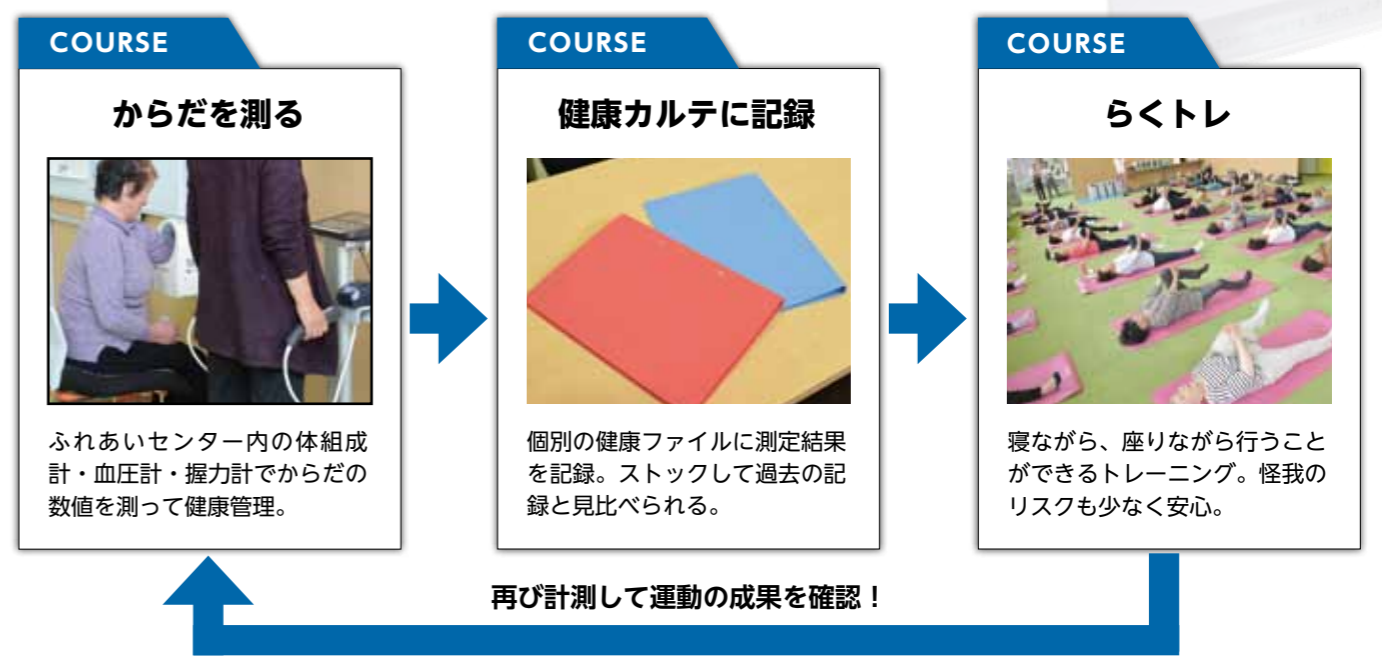
町内 2,000 人以上が参加する「みよし野菜食べて！歩いて！健康長寿！」から派生した事業。健康管理の全てをふれあいセンター内で行うことができます。

ふれあいセンターに来た「ついでに」健康管理！ 図 健康増進課健康長寿担当（内線 183）
三芳ふれあいセンター ☎ 049-258-7211



☆ Point ☆

- ふれあいセンターの窓口で参加申し込み可能！
- からだの数値や活動量を測ろう！
- 自分専用の健康カルテを作って手書きで記録！
- らくトレでしっかり安全に運動！



積極的な参加を

現在 2 千人以上が参加している健康長寿事業も今年で 3 年目を迎えています。これだけ多くの人が健康づくりに励んでいる事業なので、来年度以降も成果が出ている事業、人気のある事業に関しては続けていきたいと考えています。

三芳カラダステーションもその一つで、シニアの皆さんにながく利用される事業になっていけばいいと思っています。身体を動かしたり、一緒に参加する仲間を見つけてコミュニケーションを図ることは認知症予防や引きこもり予防にも繋がるので、皆さんぜひ積極的にご利用ください。



健康増進課長 金井塚 和之 (57)

ふれあいセンター 利用者の声

ふ

れあいセンターには登録団体が予約して活動する団体利用日（月・水・木・金）と、誰もが自由に利用できる一般開放日（火・土）があります。一般開放日に訪れてみると、ピンク色の大きな椅子が集まる人たちの姿がありました。

「これはヘルストロンという電位治療器なんです。ふれあいセンターでは無料で使えるんですよ」と教えてくれたのは利用者の羽鳥あきさん（73）。ふれあいセンターは雰囲気明るく、利用しやすいといえます。同じく利用者の長岡平治さん



↑ヘルストロンを利用しに来館した羽鳥あきさん（右）、長岡平治さん（中）、鈴木富士代さん（左）

（80）は、3ヶ月前からふれあいセンターを利用し始め、今では毎日通っています。「このヘルストロンを使えるところがなかなか無くて困っていました。ここでゆっくり新聞を読んだり、隣に座った人とおしゃべりをして楽しんでいます」と、隣の利用者たちと顔を見合わせて笑顔を見せます。

「私は利用するのが今日で3回目。友達からふれあいセンターのことを聞いて、来てみたくなっちゃったの」と嬉しそうに話すのは利用者の鈴木富士代さん（77）。「ここにきた他の利用者の人と仲良くなって、同じ時間を過ごすのが楽しみです。みんな親切にしてくれるから、とてもいい雰囲気です」と、ふれあいセンターの魅力を語ってくれました。

このように、それぞれの目的のために来館しても、いつの間にかコミュニティが生まれるふれあいセンター。ここで出会った「友達」と同じ時を過ごし、心の「ふれあい」を楽しめることが、ふれあいセンターの一番の魅力なのかもしれません。

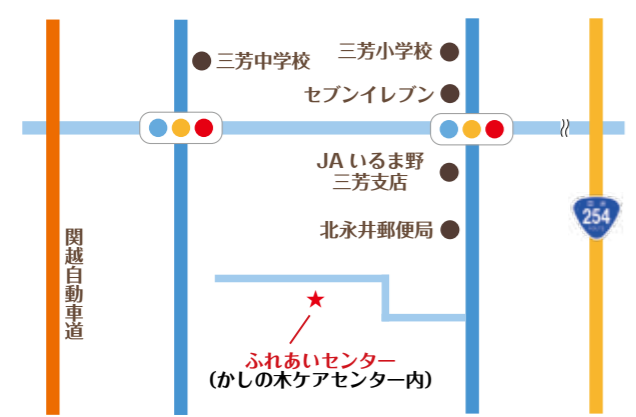
ふれあいセンターは 巡回バスを運行しています。



巡回バス（運行日：火曜・土曜）

	ふれあいセンター発	9:00	10:00	11:00	14:00	15:00
1	上富3区集会所	04	04	04	04	04
2	上富小学校入口	07	07	07	07	07
3	鈴木産業	09	09	09	09	09
4	稲荷神社	15	15	15	15	15
5	富士アルミローソン前	16	16	16	16	16
6	十万石前	19	19	19	19	19
7	藤久保5区子ども広場	21	21	21	21	21
8	竹間沢公民館	29	29	29	29	29
9	唐沢公園前	30	30	30	30	30
10	三芳東中入口	31	31	31	31	31
11	山田歯科（向い）	33	33	33	33	33
12	橋本医院（D2側）	35	35	35	35	35
13	三芳郵便局（向い）	39	39	39	39	39
14	保健センター	41	41	41	41	41
15	マミーマート向い駐車場	42	42	42	42	42
16	富士屋酒店	44	44	44	44	44
17	みよし富士塚駐車場	45	45	45	45	45
18	北永井2区集会所	50	50	50	50	50
	ふれあいセンター着	9:55	10:55	11:55	14:55	

住所：三芳町北永井 381 番地 3
☎ 049-258-7211



※巡回バスは譲り合ってください。
※お車でのお来場も可能ですが、駐車場に限りがありますのでご注意ください。