

3日(火):火曜体操会、はつらつ運動教室

4日(水):通所型サービスC(松田地区)

6日(金):ひまわり健康教室(介護予防サークル)

9日(月):フレッシュ町屋(認知症予防サークル)
やどりき元気教室

10日(火):火曜体操会、はつらつ運動教室

11日(水):通所型サービスC(松田地区)

12日(木):ハッピー神山(認知症予防サークル)

13日(金):ひまわり会(認知症予防サークル)

17日(火):火曜体操会、はつらつ運動教室

18日(水):通所型サービスC(松田地区)

20日(金):ひまわり健康教室(介護予防サークル)

23日(月):フレッシュ町屋(認知症予防サークル)
やどりき元気教室

24日(火):火曜体操会、はつらつ運動教室

25日(水):MATSUDAおれんちかふえ

26日(木):ハッピー神山(認知症予防サークル)

27日(金):ひまわり会(認知症予防サークル)

保健師によるミニ相談会(地域サロンまつだ)

災害時

避難行動

要支援者名簿

へ登録を!!

福祉課 福祉推進係

☎(83)1226

【対象者】

- ・災害時などに自力で避難することが困難な方
- ・第三者による支援が必要な方

この名簿は、町・小田原市消防本部・松田警察署・自主防災会の代表者・地区民生委員が厳重に保管し、災害時には「災害対策基本法」、「地域防災計画」に基づき、避難の支援、安否確認に活用します。

すでに登録されている方は、地区民生委員が訪問または電話にて確認をします。

今回、新たに登録されたい方は、福祉課または地区民生委員にご相談ください。

参加無料

しなやか骨活プロジェクト

参加者募集

町民課 国保年金係 ☎(83)1225

若返りの秘訣は、骨にアリ!!

骨がつくる「骨ホルモン」といわれるメッセージ物質は、全身の臓器を活性化します。しなやかな骨の形成に欠かせないカルシウムのサプリメントを摂取しながら運動習慣と食生活を改善し、元気で若々しい毎日を目指しましょう。

6カ月で生活習慣の改善を図ります!

8月7日(木)午後1時30分
初回セミナー&骨密度測定会 ※参加必須

毎月2回の運動教室に参加&
日々の記録(運動・サプリメント摂取)
※自分の体調に合わせて参加・摂取していき
ましょう

令和8年2月5日(木)
骨密度測定会 ※参加必須

こんな方におすすめ

- ・運動教室に通ってみたけど、続けられるか不安な方
 - ・生活習慣を見直したいが、どうしたらいいかわからない方
 - ・カルシウム不足が気になるので、サプリメントを試したい方
- ★町の栄養士が皆さんの不安解決をサポートします!

場 町生涯学習センター 展示ホール 定 30人程度
対 国民健康保険、後期高齢者医療制度の被保険者で40歳以上の方
申 6月30日(月)までに電話で申し込み