高齢者の健康づくりの支援

介護予防サポーターを募集

氷川町では約40人の介護予防サポーターさんに、ボランティアとして日々ご協力いただきながら、介護予防教室を開催しています。

主な活動内容は介護予防教室での体操、レクリエーション、マシンの補助です。高齢者の健康づくりの支援をしながらサポーターさん自身の健康づくりにもつながっています。

介護予防サポーター養成講座を受講して、サポーターになってみませんか。

介護予防サポーター養成講座を開催します

介護予防とは?

介護サービスを受けずに、できるだけお元気で過ごしていただくために、体を動かして要介護・支援状態になるのを予防することです。

◆日　時　3月14日(金)
13時30分～15時
◆場　所　健康センター
◆内　容
介護予防の必要性について、介護予防事業の紹介、ストレッチやマシンの使用方法について
※費用は無料です
◆対象者
どなたでも可（年齢制限などはありません）
◆申込方法
電話によりお申し込みください。
◆お申し込み・お問い合わせ先
健康福祉課 介護保険係
道永 ☎52・5852（直通）

介護予防教室の参加者も募集しています

教室内容

◆パワーリハビリ
レクリエーションやマシンを使ったトレーニング
◆認知症予防教室
ストレッチ・読み書き・計算など
※要介護認定を受けている人は参加できません。
◆お申し込み・お問い合わせ先
氷川町地域包括支援センター
☎52・5335

▲マシントレーニングの様子

【1週間の教室内容】

曜日	内容
月	フリートレーニング教室（健康センター） フリートレーニング教室（宮原福祉センター）
火	にこにこ教室（健康センター） フリートレーニング教室（宮原福祉センター）
水	一般パワーリハビリ（健康センター）
木	一般パワーリハビリ（健康センター）
金	いきいき教室（健康センター）

町が管理する賃貸住宅で暮らしてみませんか

有佐駅前団地（特定公共賃貸住宅）入居者募集!!

有佐駅前団地は、JR有佐駅から徒歩3分と交通の便もよく、段差をなくしたバリアフリー設計・オール電化の住宅でどなたでも住みやすい住宅です。

部屋の見学もできますので、お問い合わせください（平日のみ）。

◆所在地
氷川町宮原243番地15
（小学校区・宮原小／中学校区・氷川中）
◆住宅の概要
平成14年度建築、耐火・鉄筋コンクリート構造
3階建（エレベーター有）
◆募集住戸（1戸）
1階102号室
4LDK庭付き（床面積94平方㍍）、家賃6万円（月額）
※別途、共益費3500円、駐車場使用料500円（1台）が毎月掛かります。
◆入居資格
・同居親族（または同居しようとする親族）があり、暴力団員でないこと。
・国税・地方税・町税などを滞納していないこと。
・過去1年間の所得の額が月15万8千円～48万7千円であること。また、所得が基準に満たない場合は、上昇の見込みがあること。この他、氷川町特定公共賃貸住宅条例などに基づきます。
◆申込期間
随時受け付けております。
◆申込書および募集要項
建設下水道課および宮原振興局総務振興課にあります。
また、氷川町のホームページからダウンロードも可能です。
※受け付けから入居決定まで、審査に2週間程度かかります。

心と体の健康づくり

ひかわスポーツクラブたより!!

ひかわスポーツクラブが設立し3年がたち、4年目がスタートしました。

おかげさまで、年々入会していただくクラブ会員さんは増加しております。

また、クラブの事業やクラブがお手伝いしている地域の取り組みなどを通して、ひかわスポーツクラブに関わっていただいている人もいらっしゃいます。

現在、会員を含め約500人の地域の皆さまが何かしら、ひかわスポーツクラブに関わりを持っていただいております。

もっとひかわスポーツクラブのことを、地域の皆さまに知ってもらえるように地域のために活動していきますので、今後とも温かい声援よろしくお願いいたします。

HSC
融和・健康・地域の元気づくり

toto
FOR ALL SPORTS OF JAPAN
スポーツ振興くじ助成事業

イベント情報

☆必殺鬼ごっこ教室

会　場：竜北体育センター
日　時：3月22日（土）　10：30～
対　象：小学生
参加費：200円（当日に徴収）
目　的：子どもたちに運動の機会を提供し、「楽しく」、「元気で強い子ども」を育てる。
※事前の申し込みはいりません。

平成26年度クラブ会員募集スタート

ひかわスポーツクラブでは、平成26年度クラブ会員の募集をしております。入会申込用紙をクラブの各教室、町内公共施設に設置し、クラブ事務所（文化センター2階）および各教室で入会受け付けを行っていますので、よろしくお願いいたします。なお見学、体験はいつでも可能ですのでお気軽にいらしてください。

クラブ入会　会費：月額1,000円(保険込み)
※年度分一括納入または分割納入

イナレポ!

クラブマネージャー 稲本

皆さん、熊日郡市対抗駅伝大会はご覧になられたでしょうか。今回、選手の頑張りはもちろん、地域のたくさんの人たちの応援･支援により、男子は昨年のタイムより2分50秒縮まり、女子は5年連続最下位から16位という素晴らしい結果につながったと思います。

ひかわスポーツクラブで、少しでもお手伝いができたらと思い、微力ながらサポートの輪に入れていただきました。毎週水曜日に桜ケ丘グラウンドで行っているランニング教室に選手のトレーニングの場として参加していただき、教室参加者にとっても良い刺激になりました。

駅伝大会の裏で「どぎゃんかせにゃん!」という関係者の皆さんの熱い思いと、頑張って欲しいと願う町民の思いと、氷川町のたすきをつなぎたいと頑張る選手のそれぞれの思いの中に、いくつものドラマがあったことを間近に感じさせていただきました。

「初出場ですごく緊張したけど、皆さんの応援がとてもうれしく元気が出た」と笑顔で話す中学生。「駅伝は心のたすきをつなぐもの」と、男子のアンカー木下功史選手。「一喜一憂せずいろんなことにチャレンジしてほしい」と、中･高生にエールを送る女子エースの岩村聖華選手。そして選手の誰もが言われる、「町民の皆さまの温かい声援と、たくさんの人たちのサポートに感動するから走りたい」という思い。いろんな声をもっともっと伝えていける役目ができればと思います。

そして誰もが誇りに思う故郷氷川町を、子どもたちの心の中に育ててあげたいと強く思いました。

▲ガンバレ!! 未来の駅伝選手たち

▲奮闘した女子駅伝チームの皆さん

お問い合わせ先　ひかわスポーツクラブ事務所（氷川町文化センター内）　担当 齋藤・稲本　☎52―5860（直通）
クラブ公式 Facebook　http://www.facebook.com/hikawasports?ref=stream