

体と脳を動かせば できることがふえる



まなびや
ひかわの学び舎

令和8年1月28日(水) 13:00開場 氷川町文化センター

参加費:無料 / 予約不要(介護予防健診のみ要予約・先着20名)

13:30-14:30

講座

お家でできる老化予防

「いきいき 元気アップ体操」

八代北部地域医療センターの作業療法士が老化予防につながる体と脳の動かし方をお教えします

13:00-16:30

体験コーナー

骨の元気度を
測ってみよう

いつまでも元気に
歩くための大事な土台



血管のしなやかさを
測ってみよう

簡単測定で今の状態がわかります



筋力・体力を
測ってみよう(要予約)

楽しく筋力測定、
動きやすさを実感

対象:氷川町にお住まいの
65歳以上の方



遊んで楽しく
脳チェック!

脳トレで脳を活性化



おれんじカフェ

包括さん※と
気軽におしゃべり

※地域包括支援センターの
職員のことです



※13:30-14:30は講座開催のため、体験コーナーはご利用いただけませんので、ぜひ講座にご参加ください

申込み
問い合わせ

氷川町役場 福祉課介護保険係
氷川町 地域包括支援センター

0965-52-5852
0965-52-5335

新年から始める健康生活! 次のページへ

広報ひかわ

Hikawa

1

January
2026 #243



しあわせが、
そろってる。
氷川町

今月の表紙



12月11日㊦、宮原小CS委員とボランティアの方々、小学校の児童、先生が力を合わせて門松を作りました。

町のイベントや出来事は、町公式Instagramでも紹介しています。

町公式Instagram



戸籍の窓口 ※掲載を希望される方のみ掲載しています。

人口・世帯 (令和7年11月末現在)

人口	総数	10,501人	(-20)
	男	4,836人	(-8)
	女	5,665人	(-12)
世帯		4,548世帯	(-9)



おしあわせに

届出日	夫	妻
11/1	橋本 響 (東上宮)	富岡 志帆 (東上宮)

やすらかに

死亡日	氏 名	行政区
11/3	永松 マユミ	原田
11/5	平岡 誠哉	新村北
11/12	吉岡 敏	新田
11/13	寺田 圭子	桜ヶ丘
11/13	福田 榮子	北鹿野
11/16	橋本 悦子	下宮
11/16	福原 瑞子	南鹿野
11/27	田村 シズエ	立石
11/28	岩本 好己	北川
11/29	西田 タマエ	高塚

