

～在宅医療・介護の連携拠点～

電話番号の
間違い注意!

宇陀市医療介護あんしんセンターから

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)

■ RUN 伴 (ランとも) 2018 in 宇陀市

RUN 伴 (ランとも) とは、認知症の方や家族、支援者、一般の方が少しずつリレーしながらひとつのタスキを繋ぎゴールを目指すイベントです。全国的に行っており、7月に北海道をスタートし東北、関東、北陸、東海を経て、奈良県は10月に開催され、宇陀市では10月21日(日)に行います。

今年は市民の皆さんにも広く周知し、多くの方と共に参加していきたいと思っています。
詳しくは8月号でお知らせします。



健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

■ 健幸運動教室のご案内



介護保険サービスを利用していない65歳以上の方を対象に、9月から「健幸ストレッチ教室」を開催します。

【日 時】 9月6日(木) 午後2時30分～4時
(毎木曜開催・全30回)

【場 所】 グランソール奈良(菟田野松井)

【内 容】 大山式ストレッチ・どこでもできる簡単ストレッチ

【対 象】 市内在住の介護保険サービスを利用していない65歳以上の方

【定 員】 15人(先着順) **【参加費】** 無料

【準備物】 運動しやすい服装・上靴・タオル・水筒・ヨガマット(バスタオル可)

【申し込み】 グランソール奈良(担当:花岡)(☎ 84・9333)

※午後2時から5時でお願いします。

※介護福祉課では申し込みはできません。

問 介護福祉課 (☎ 82・3675/IP ☎ 88・9088)



◇ 献血にご協力ください ◇

多くの方の献血を
お願いします!

7月・8月は「愛の血液助け合い運動」月間です。
夏場は血液が不足する時期です。皆様のご協力をお願いします。

【日時】 7月3日(火) 午前9時30分～正午、午後1時～4時

【場所】 市役所(受付:ふるさとテラス)

問 健康増進課 (☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087)

