

スクエアステップリーダー養成講座 第3期生受講生募集！

スクエアステップとは、25センチ四方のマスが並んだマットでステップを踏む運動で、生活習慣病予防や健康増進、転倒予防、認知症予防にも効果があります。様々なステップのパターンがあり、難易度が選べて幅広い年齢層で楽しめるプログラムです。

町では、昨年に続き地区単位で生活習慣病予防や健康増進に取り組める環境づくりのひとつとして、指導員を補佐するボランティア資格である「スクエアステップリーダー」3期生を養成します。楽しみながら地域の健康ボランティア活動をしたい方を募集します。

- ▶ **講座日程** 10月4日(水)午後、12日(木)午後、20日(金)午後
- ▶ **実施場所** 保健センター
- ▶ **実施内容** スクエアステップに関する講習および実技講習
- ▶ **費用** 無料
- ▶ **募集条件** 三春町在住で、活動に興味があり町の事業に協力が可能な方で、講座の全日程に参加できる方
- ▶ **募集定員** 10名程度
- ▶ **募集期限** 9月29日(金)まで ※定員になり次第受付終了とします。

※スクエアステップリーダー資格はNPO法人スクエアステップ協会の公認資格です。



「スクエアステップリーダー」第2期生の皆さん



講座のようす

申込・問い合わせ先 保健福祉課 健康づくりグループ
 ☎ 62-3166 FAX 62-0202
 メール kenko@town.miharu.fukushima.jp

▼ 町内各地区の敬老会日程

地区名	月日	場所	受付時間	式典開始
三春地区	9月18日	三春交流館「まほら」	9時00分～10時00分	10時00分
沢石地区	9月17日	沢石会館	9時00分～10時00分	10時00分
要田地区	9月18日	旧要田中学校交流施設体育館	8時40分～9時40分	10時00分
御木沢地区	9月16日	御木沢小学校体育館	8時30分～10時00分	10時00分
岩江地区	9月17日	岩江小学校体育館	9時00分～10時00分	10時00分
中妻地区	9月16日	中妻小学校体育館	8時30分～9時30分	10時00分
中郷地区	9月17日	中郷小学校体育館	8時30分～9時00分	9時30分
あぶくま荘	9月20日	あぶくま荘		10時30分
敬老園	9月26日	三春町敬老園		11時00分
ほほえみの里	9月16日	ほほえみの里		10時30分

▼ 問
 保健福祉課 高齢者福祉グループ
 ☎ 62-3166 FAX 62-0202

ご長寿おめでとーうございます
各地区で敬老会が開催されます

9月18日の「敬老の日」を中心に町内各地において敬老会が開催されます。各地区の敬老会日程は次のとおりです。
 今年の敬老会に招待されるのは、昭和18年4月1日までに生まれた皆さんです。
 また、町からは、77歳、88歳、89歳以上の方に記念品が、80歳以上の方にお祝金が贈られます。