



甲府市笛南地域包括支援センター

# 笛南ほうかつだより

第134号

令和4年4月1日発行

わの会参加者を  
募集しています



手と足を同時に動かしています

月に2回、アネシスにて「わの会」の活動が実施されています。住民の方が主体となり運動を行っているグループです。

健康運動指導士を講師に招き、椅子に座ってできるストレッチやトレーニング等を行っています。コロナ禍で休止していた時期もありましたが、現在は感染防止対策を実施しながら活動しています。

講師の方と参加者で笑いながら楽しい時間を過ごしています。おはなししながら身体を動かすことは、脳と身体を同時に使うため、とても良い刺激になります。この楽しい時間を過ごす仲間を募集していますので、ぜひお気軽にお問い合わせください。



準備運動です

日程

毎月2回 木曜日  
午前9：30～10：30

参加費

1回1,000円  
送迎が必要な方は+400円

場所

健康の杜センターアネシス（甲府市下向山町910）

問い合わせ

笛南ほうかつ 055-266-4220  
健康の杜センターアネシス 055-266-6400



参加希望の方は笛南ほうかつまたは健康の杜センターへお問い合わせください。





## 「家族介護教室」を開催しました

3月7日中道公民館にて家族介護教室を実施しました。家族の介護をしている方や、高齢者の生活を日頃から援助している地域の方々を対象に、リフレッシュや情報交換の機会になることを目的とした教室です。



ハープ演奏を聴く



ハープに触れる

ハープ奏者の方におこしいただき、演奏を聴いたり、実際にハープに触れてみたり、癒しの時間を持ちました。演奏後には交流の時間を持ち、楽しい時間となりました。

令和4年度も3月に家族介護教室を計画しています。



交流



## 「上九はつらつ相談室」開所しています

例年実施しております「上九はつらつ相談室」を今年度も開所しています。笛南ほうかつの職員が上九の湯ふれあいセンターにて相談に対応します。

時間：午後1：30～  
場所：上九一色診療所前

毎月第2・第4水曜日



※中道地区・上九一色地区の方であれば、診療所利用者以外の方も利用できます。訪問での対応も可能ですのでお気軽にご相談下さい。

4月	13日 27日
5月	11日 25日
6月	8日 22日
7月	13日 27日
8月	10日 24日
9月	14日 28日
10月	12日 26日
11月	9日 30日
12月	14日 28日
1月	11日 25日
2月	8日 22日
3月	8日 22日

## 笛南ほうかつ

甲府市下向山町910 甲府市健康の杜センターアネシス内  
TEL 055-266-4220 FAX 055-266-6401  
甲府市委託事業 甲府市笛南地域包括支援センター  
担当 中沢・小林

