

# ほほえみ

社会福祉法人  
名張市社会福祉協議会  
〒518-0718  
名張市丸之内79  
(総合福祉センターふれあい内)  
☎63・1111  
FAX 64・3349

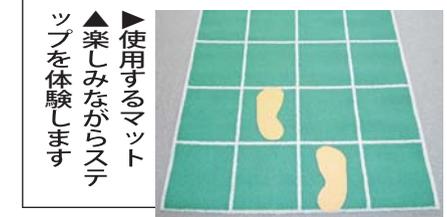
名張市社会福祉協議会 検索

## スクエアステップで介護予防

3月24日・老人福祉センター「ふれあい」で

**参加無料**

- ◇転倒予防
- ◇認知機能向上
- ◇体力づくり



使用するマット  
▲楽しみながらステップを体験します

スクエアステップをご存知ですか？スクエアステップは、介護予防をはじめ子どもから高齢者まで、あらゆる年齢層の方々が楽しみながら取り組める健康づくりのためのエクササイズです。

### 講演会で体験も

高齢者の介護予防（向上）に効果が期待でき、成人の生活習慣病

予防や体力づくりにもおすすめです。スクエアステップは、マスを踏む簡単なエクササイズですが、見たこともない、体験したこともなく「何？」と思われる方もいると思います。

そこで、「お話を聞き、体験し、知つてもいいです。」

総合福祉センター「ふれあい」3階にある老人福祉センターを4月からご利用いただけるのは、名張市に住所を有する方で、いずれかに該当する方です。

①昭和24年3月31日までに生れた方、およびその介護者又は付添い者②障害者手帳、被爆者

「たいたい」と講演会を開催します。主催は老人福祉センター、共催はNPO法人スクエア

【日時】平成25年3月24日（日）午前10時～正午  
【場所】老人福祉センター「ふれあい」（名張市丸之内79、総合福祉センターふれあい3階）

【講師】重松良祐さん（NPO法人スクエアステップ協会 理事 三重大学教育学部 准教授）

【対象】どなたでも参加いただけます。軽く

【開催日時】①毎月第2土曜日 ②毎月第4土曜日 時間はいずれも、午前

【申し込み方法】①センターで直接②電話でのいずれかで。氏名

老人福祉センター「ふれあい」 ☎63・73397

サークル参加者募集 書道教室 4月開始

①漢字コース ②細字コース

【参加対象者】名張市に住所を有する65歳以上の方

### ご案内

4月から老人福祉センターご利用いただける方

手帳をお持ちの方、一人親家庭の方です。

初めてご利用いただく際は、当センター受け付けで個人利用

証を発行しますので、健康保険証や運転免許証等、住所、生年月日の証明できるものをお持ち

ください。

平成24年12月1日、25年1月31日にご寄付

### 名張市 善意銀行

平成24年12月1日、25年1月31日にご寄付

10万1600円 ▼山森克彦様 10万円 ▼名張地区

区明るい社会づくりの会様 12万円 ▼日本

キリスト教団名張教

会バザー委員会様 1万円 ▼日本キリスト教団名張教会 教会が

つこう塾 5千円 ▼百合丘陶芸塾 仁則庵様 2万3500円 ▼緑の

10時〜正午 【募集締切】4月6日

【参加費】各コース年会費6千円（別途、毎

回施設利用料200円必要）

参加を希望されます方は、直接または電話

で老人福祉センター「ふれあい」事務所まで申し込みください。

住所 電話番号 年齢 運動できる服装でご参加

【募集締切】3月16日

【申し込み方法】①センターで直接②電話での

【募集締切】4月6日

【参加費】各コース年会費6千円（別途、毎



## 募金ご協力に感謝

昨年10月1日から「赤い羽根共同募金運動」が、12月1日から「歳末たすけあい運動」が全国的に展開され、市内でもたくさんのあたたかい善意をお寄せいただきました。ご協力いただきました皆さま、募金への依頼をお世話いただきました皆さまに心よりお礼申し上げます。



赤い羽根共同募金の報告  
お寄せいただいた募金額 930万円（平成25年2月6日現在）

歳末たすけあい募金の報告  
お寄せいただいた募金額 306万円（平成25年2月6日現在）

ご協力ありがとうございました

金ほ、次の個人・団体へ配分されました。

10万1600円 ▼山森克彦様 10万円 ▼名張地区

区明るい社会づくりの会様 12万円 ▼日本

キリスト教団名張教

## 職員募集 随時

看護職員（正看護師）  
正・臨時・登録

介護職員、運転士も若干名募集中（登録）!!

次号は5月11日を予定しています

訪問看護・デイサービスでの勤務です。気軽に電話ください

保育園 ☎63・1767  
マイ保育ステーション ☎64・5800

昭和保护園 名張市丸之内67-10

「かざみどり」の保育の様子

昭和保护園の遊具や園庭の遊具で自由に遊んで