

2月1日はフレイルの日

■問合せ 介護課高齢者支援係（ゆとろ内 ☎ 27 - 5131）

2月1日は「フ（2）レ（0）イ（1）ル」の語呂合わせから、「フレイルの日」と制定されています。フレイルとは、日本語で「虚弱」を意味し、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。要介護状態に移行せず、健康な状態を維持するためには、身体や心の変化に早めに気づき、運動や食習慣の改善に取り組むことが大切です。

こころつながるフレイル予防教室

当別町では、フレイル予防のための簡単な運動やレクリエーションを行う「こころつながるフレイル予防教室」を北海道医療大学や町地域包括支援センターと連携し、総合保健福祉センターゆとろと西当別コミュニティセンターの2箇所で実施しています。

いつまでも元気に過ごしたい方や今の自分の状態が心配な方など一緒にフレイル予防に取り組みませんか？

参加者の声

身体も頭も使って良い刺激になります。色んな人がいるので、話し相手も多く、毎回楽しみにしています。



対象者 65歳以上で介護保険サービスを利用していない方

時間 9:30～11:00

開催目 ゆとろ
原則第2・4火曜日
西当別コミュニティセンター
原則第1・3木曜日

料金 無料

申込み 高齢者支援係へお電話
（☎ 27 - 5131）で申込みください

教室のようす



椅子に座ったままの体操



身体と頭の運動を同時にするコグニサイズ

今月のいきいき健康生活 p.29 では
フレイル予防について取り上げています。
併せてご覧ください。

広告

◎自衛官採用案内

採用種目	応募資格	受付期間	試験期日
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の者	年間を通じて	受付時にお知らせ

江別地域事務所では自衛官募集等に関する説明会を実施しています。
メールでのお問合せは右記のQRコードから



▼詳細 自衛隊札幌地方協力本部江別地域事務所 ☎ 011 - 383 - 8955
役場環境生活課町民生活係 ☎ 23 - 3209

Tobetsu Snow Festival

第41回

あそ雪の広場

開会式 2/10(土) - 2/11(日) 閉会式
花火大会

13:00-19:00 9:00-13:00

@あそ公園 当別町元町阿蘇公園

イベント内容等の情報は、折込チラシ、SNSでお知らせ致します!
花火大会は、悪天候の場合は11日に延期となります。



観光協会HP



facebook



instagram

※お楽しみ品くじあり!

イベントたっぷり!

- * 雪上車乗車体験
- * スノーモービル乗車体験
- * 飲食コーナー

- * 冬の夜空を彩る花火大会
- * 大型雪のすべり台
- * しゃんしゃん馬そり

