



ほくたち わたしたち
くっちゃん子

俱知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。
☎総合政策課広報広聴係 ☎56-8001

※4・10カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています

子育て支援センターだより

3月の広場のお知らせ

あいあい広場 (0歳)	3月 5日(木)
きらきら広場 (1歳)	3月 19日(木)
のびのび広場 (2・3歳)	3月 19日(木)

どの広場も10時から開催します。
■申込 / 2月2日(月)9時30分～

あいあい広場 (0歳)
■場所 / 子育て支援センター
■内容 / おもちゃ作り

きらきら広場 (1歳)・のびのび広場 (2・3歳)
■場所 / くっちゃん保育所ぬくぬくホール
■内容 / 運動遊び

広場ってなあに？

月に一度、0歳、1歳、2・3歳の親子が集まり、お子さんの誕生会や制作などを行います。お母さん対象のゲームもあり、同年齢のお子さんがいるお母さんたちと交流を持つことができます。申込については毎月の広報をご覧ください。詳しくは子育て支援センターにお問い合わせください。



○子育て支援センターを利用したことがない「はじめまして」の方も参加できます

子育て支援センター (南3東5ぬくぬく内) ☎55-8355 FAX 55-8377
開所時間 9時30分～12時、13時～16時
休所日 日曜日、祝日

**令和7年度ふまねつと運動教室
大盛況で閉幕しました**

65歳以上の方を対象にしたふまねつと運動の教室を、春と秋に2回開催しました。

ふまねつと運動は、50センチ四方の升目でできた『あみ』を床に敷き、あみを踏まないように歩く運動です。あみをよく見てゆっくり一歩一歩、慎重に歩くことで歩行機能の改善や注意力および記憶力、集中力の向上が期待できます。運動が苦手な方にもお勧めです。

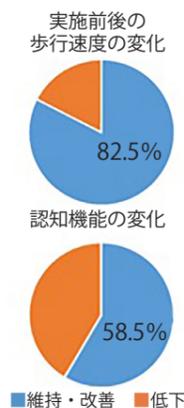
週1回の運動を8回、教室の初回と最終回に体力測定を行う全10回のコースで、参加者同士が互いに励まし、褒め合いながら実施できました。

運動実施前後の結果

今年度の体力測定とアンケート結果から、参加者の半数以上に歩行や認知機能の維持、改善が見られました。また、参加者より次のような声をもらっています。

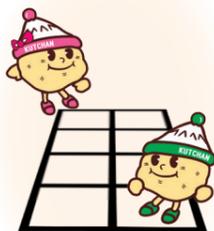
- ・階段が一気に登れるようになった
- ・体全体が軽くなった
- ・頭の体操になった
- ・普段は家に居ることが多いため、良い時間となった
- ・いろいろな人とお喋りができた

よかったです
回を重ねるごとに顔見知りが増え、ふまねつとと一緒に楽しむ仲間として親睦も深まっています。



さらに、参加者の8割以上が、「ふまねつと運動を続けたい」、「友人に勧めたい」とアンケートに回答しており、効果を実感し、今後にも前向きに健康づくりに取り組みたいという結果が得られました。ふまねつと運動にご興味のある方は、お問い合わせください。

☎ 福祉医療課保健指導係
☎ 22-1144



**福祉ハイヤー・バス利用助成券
有効期限がなくなります**

毎年4月、助成対象者に交付している「高齢者および障がい者福祉ハイヤー・バス利用助成券」は、利用する皆さんの利便性を考え、令和7年4月1日以降に配布した助成券の有効期限を撤廃し、令和8年4月以降も利用ができるようになります。

令和7年度中に配布した助成券については、いつでも普段と同じ方法で利用することが可能です。

また、令和8年度より配布する「高齢者および障がい者福祉ハイヤー・バス利用助成券」についても、有効期限を撤廃する予定です。不明な点は、問い合わせ先へご連絡ください。

圏町地域包括支援センター

☎ 23-0500

福祉医療課社会福祉係

☎ 55-6115

(役場1階7番窓口)



(令和8年)
有効期限 2026年3月31日



令和8年4月以降もご利用可能です