

# にこりてい



第41号

にっこり（笑顔）＋ コミュニティ（地域）＋ クオリティ（活きいき）

## 介護予防フェア開催！！

青空のもと、育成院のみなさんと体を動かしました



まずはストレッチ！  
しっかり伸ばしましょう。



タオルを使った  
運動もおすすめです。



水分補給も  
忘れずに！

筋トレです。  
太ももに力を込めます。



天気予報は雨・・・でしたが、  
この日ばかりはつかの間のお  
天気に恵まれました！



「うちの町内会でもやってほ  
しい！」という  
ご希望がありましたら  
下記までご相談ください。

小樽市より委託を受けた公的な相談機関（高齢者の総合相談窓口）です

**小樽市北西部地域包括支援センター**



月曜日～土曜日 9：00～17：00（休業日：日曜日、祝日、12月29日～1月3日）

☎ 28-2522 FAX 28-2523 mail: houkatsu@otaru-ikuseiin.or.jp

小樽市オタモイ1丁目20-18（特別養護老人ホームやすらぎ荘内）

担当地区～蘭島、桃内、長橋3～5丁目、高島、祝津、塩谷、幸、オタモイ、忍路、赤岩