

# 令和8年度 小・中学校の施設利用を受け付けます

町では、社会体育の普及と幼児・児童の安全な遊び場の確保のため、学校施設（グラウンド・体育館）を学校教育の支障のない範囲で幼児、児童、生徒、その他町民の皆さんを利用することができます。

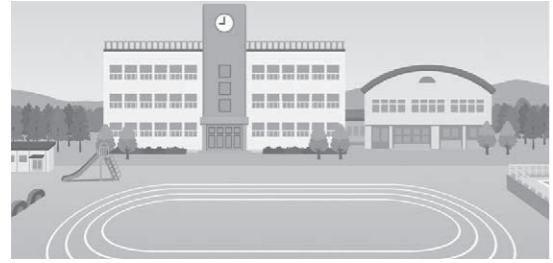
【対象】町内在住・在勤の成人の代表者を含む10人以上の団体

※町外の人は10人に含みませんが、町内者10人以上の団体の一員として使用することはできます。

※施設利用のルール（注意事項）を遵守できる団体。

受付期間 1月9日（金）～1月30日（金）

利用期間 4月13日（月）～令和9年3月14日（日）



●問い合わせ／生涯学習課 ☎ 093・434・2044

様式および詳細はこちらから



## なれどもできる ニコニコ 体操 腰痛予防・改善

背筋は身体を支える大切な筋肉です。衰えると腰痛や姿勢の悪化につながります。今回はご家庭で簡単にできるトレーニングを2種類紹介します！

期待の効果

- ・背筋が強くなる
- ・腰痛予防
- ・姿勢改善！

ポイント

- ・一つの動作を片側10回ずつ
- ・動作はゆっくりと行う
- ・椅子に手を置いて、身体を支える

①背筋・おしり



②大腰筋



●問い合わせ／総合体育館 健康増進教室 ☎ 080・4079・4876

有資格トレーナーが常駐しています（※①12～20時 ②9～17時）。お気軽にお問い合わせください。

## ご存じですか？ 高齢者の介護・相談窓口&サービス



専門スタッフにお任せください！



## 苅田町地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で生活を続けられるよう、高齢者の保健・医療・福祉・介護に関する幅広い相談に応じ、必要な助言や支援、情報提供を行います。専門スタッフが相談に応じます。

まずはお電話で各センターにお気軽にご相談ください。  
相談は無料です。

- ・在宅介護の相談がしたい
- ・介護保険の仕組みが知りたい
- ・家族がもしかしたら認知症かも…
- ・入所できる施設が知りたい
- ・財産管理に自信がなくなった
- ・どこに相談したらいいのか分からぬ

苅田町地域包括支援センター  
かんだ☎ 093・436・1301

場所：提 2781 番地  
(介護老人保健施設 博愛苑内)

担当区域：雨窪、若久町1・2・3丁目、松山、松原町、幸町、提、浜町、苅田、光国、神田町1・2・3丁目、馬場、京町1・2丁目、長浜町、磯浜町1・2丁目、港町、空港南町、新松山1・2・4丁目

苅田町地域包括支援センター  
おばせ☎ 093・482・2523

場所：尾倉 3843-7

担当区域：南原、集、富久町1・2丁目、殿川町、近衛ヶ丘、尾倉、尾倉1・2・3・4丁目、桜ヶ丘、浜町、新浜町、与原、与原1・2・3丁目、二崎、下新津、新津、新津1・2・3・4丁目、小波瀬1・2丁目

苅田町地域包括支援センター  
しらかわ  
☎ 0930・23・7227

場所：法正寺 623 番地1  
(白川園デイサービスセンター内)

担当区域：上片島、下片島、岡崎、葛川、稻光、山口、谷、法正寺、黒添、鋤崎

※浜町は番地によって担当包括が異なります。福祉課までお問い合わせください。

## 高齢者福祉サービス事業

### 介護家族支援元気回復事業 (元気回復サロン型)

在宅で高齢者を介護している家族に対して介護から一時的に解放し、介護者相互の交流会に参加するなど心身の元気回復の場を提供しています。

【対象者】介護保険の認定を受けている人を常時介護している家族や、過去に家族の介護を行っていた人（町内在住）

【開催日時】月1回 10:30～12:00

【開催場所】パンジー・プラザ

【活動内容】交流サロン（例：情報交換、学習会、レクリエーション、セラピューティックケア等）

【利用料】無料

### 介護家族支援介護用品給付事業

在宅で要介護高齢者等を介護している家族に対し、紙おむつなどの介護用品を給付します。

【対象者】下記①②どちらにも該当する人を在宅で介護している家族

①介護を受ける人とその配偶者が住民税非課税

②要介護3以上で便意・尿意が無く常時オムツに失禁がある、または要介護1・2で重度の認知症を有し、便意・尿意が無く常時オムツに失禁がある

【利用限度額】月額5,000円～6,250円以内

家族が注文した介護用品を月1回、町の指定業者が自宅に直接配達します



●問い合わせ／福祉課 高齢者福祉担当 ☎ 093・434・1039