

地域づくりプランに向けた  
取り組みがどう進んでいるか  
をお伝えする  
かわらばん



# てらまりん

2022年9月22日 発行：寺町地31号

問合せ  
寺町会館  
TEL 552-0064

## 秋のバスハイクと健康講座のご案内

初秋の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、今回「てらまりん」では「みんなで秋の一日を楽しみましょう」の下、笹倉温泉、途中において谷根川の大釜・甌穴（おうけつ）を目的地として下記の通り標記バスハイクと健康講座を計画しましたのでお誘い合わせの上、ご参加ください。

なお、参加者に限りがありますのでお早めにお申し込み下さい。



### 記

- 1.期 日 2022年10月14日（金） 雨天決行
- 2.行 先 笹倉温泉&谷根川の大釜・甌穴
- 3.集合場所 ①糸魚川信用組合本店駐車場（バス停前）南寺町1-8-41 9時30分  
②ビーチホールまがたま駐車場 9時35分
- 4.行 程 谷根川大釜・甌穴9時55分到着（見学任意：雨の場合取り止め）  
見学後出発10時30分  
笹倉温泉着10時55分 12時まで自由時間  
昼 食：12時10分  
時間は諸事情により変更になる場合があります。



### ●健康講座「フレイル予防教室」～高齢期を元気でイキイキ生きるために～

\*「フレイルとは健康と介護の中間の状態」加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味するフレイルは早期の予防と治療でより健康な状態に戻すことが可能です。

時間12:40～14:00

講座講師：糸魚川市福祉事務所 保健師 山岸圭子 さん

同 上 地域支合い推進員 田村なおみ さん

自由時間14：00～14時50分

笹倉温泉出発：15時→ まがたま着15時25分 →いとしん着15時30分

5. 参加費 お一人500円（昼食付）
6. 申込先 寺町会館（TEL・FAX兼用 025-552-0064）  
電話またはFAXで受付（住所、氏名、電話番号をお知らせ下さい。）  
締め切りは10月7日（金）先着順25名まで
7. その他 ・飲料水持参、気軽な服装と歩きやすく滑りにくい靴でお願いします

主催 寺町地域づくり協議会  
共催 寺町公民支館