

～令和8年度 老福ボイスフィット～

令和8年4月から、楽しく介護予防ができる機器（生活総合機能改善機器 DK エルダーシステム）を設置しました。音楽と運動を組み合わせた楽しい体操、歌唱、脳トレ、お口の体操などができます。毎日利用でき、音楽健康指導士による指導を月4回実施しています。

歌って、体操してリフレッシュ♪考えて脳もイキイキ🧠 お気軽にご利用ください。

機器を使って、楽しい毎日にしましょう♪

【利用できる日時】全開館日の 10:00～16:00

施設使用料 100 円（入浴施設利用可）

【指導がある日時】月4回 10:30～11:30（下記の指導日カレンダー）

施設使用料 無料（入浴施設利用は有料）

【会 場】老人福祉センター 集会室（幕別町字依田 381 番地の1）

【対 象 者】65歳以上の幕別町民（申し込みは不要です）

【利用方法】

・全開館日～指導時間以外は、券売機で施設使用料100円を支払い、券売機横の利用者名簿に記入してください。

・指導日～血圧測定など体調確認をし、参加者名簿に記入してください。参加者には介護予防手帳をお渡しします。

【持 ち 物】水・お茶など水分補給ができるもの、汗拭きタオル



令和8年度 老福ボイスフィット 指導日カレンダー

4月	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

5月	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

6月	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

7月	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

8月	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

9月	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

10月	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

11月	月	火	水	木	金	土	日
							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							

12月	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

1月	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

2月	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	

3月	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

※休館日：日曜、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

【問合せ】幕別町役場 保健課高齢者支援係

電話 0155-54-3812（月曜～金曜 8:45～17:30）