

## 高齢者移動支援サービス

# いきいきおでかけ便

火曜日・金曜日運行 コミュニティ  
休館日はお休み 9:00 ~ 17:00

予約は毎週水曜日 9:00 ~ 12:00  
(翌週の予約) 090-4622-8115

行き先と範囲 **概ね5km以内・旧飯山町内**

日用品の買い物、銀行、病院、農協、郵便局、市民総合センター、保健福祉センター、コミュニティセンター、バス停等。

利用方法 **前もって利用者登録が必要です**

飯山北コミュニティ移動サービス事務局まで、電話でお申し込み下さい。 **090-4622-8115** (専用電話)

利用料金 **ガソリン代相当金額**

降車時に、運転ボランティアへお支払い下さい。

この事業は営利を目的としない住民の助け合いによる移動支援です。日常生活において、外出などに困って、移動手段がない高齢者を支援します。

- 概ね65歳以上の高齢者が対象です。
- 乗り降りが自分で出来る方が対象です。補助・買い物同行は出来ません。
- 日常生活に必要な利用は出来ません。
- 予約出来るのは翌週分のみです。
- 長時間の待機は出来ません。
- 希望に添えない場合が多々あるかと思いますが、マナーを守って気持ちよく利用しましょう。

お問い合わせ・お申込み

飯山北コミュニティ移動サービス事務局 **090-4622-8115** 9:00 ~ 17:00  
休館日：毎月曜・祝日  
(月曜祝日の場合は火曜日休館)

## たすけあい飯北

飯山北地区コミュニティ推進協議会

高齢家庭のちょっとした困り事をお手伝いします



例えば

- ・生活必需品を買いに行きたいけど…
- ・高いところの電球が交換できない
- ・留守中で庭木などの水やりができない
- ・お薬を取りに行ってもらえないから
- ・棚があるといいんだけど…
- ・エアコンのフィルター掃除ができない
- ・役所から書類が来たけどよく分からない
- ・話し相手がいないから…
- ・ハガキを出したいけどポストが遠いよね
- ・デイサービスの迎えが来るまでどうしよう
- ・ゴミステーションが遠くて持って行けない

利用料金

1回500円(30分以内)  
以降15分毎に250円  
材料費・交通費等、必要に応じてご負担頂きます

利用時間

火曜日～日曜日  
午前8時～午後4時

お申込み・お問合せは  
**98-6603**

概ね65歳以上の一人暮らし高齢者、もしくは高齢夫婦世帯

### 第18回おじよも杯グラウンド・ゴルフ大会 10月6日(土)

飯山総合運動公園多目的広場において、おじよも杯グラウンド・ゴルフ大会が、秋晴れのもと、86名の参加で盛大に開催されました。



優勝 徳田 正昇 (久米氏)  
準優勝 勝山 満枝 (あけみ)  
三位 倉橋 信敏 (東小川)

### NPO法人スポーツクラブ飯山 令和3年度スポーツ教室 第4期日程表

健康のんびり体操教室	1月5日から毎週水曜日 9:30 ~ 11:00 全10回
楽楽(ララ)体操教室	1月6日から毎週木曜日 9:30 ~ 11:00 全10回
バランスボール教室	1月7日から毎週金曜日 9:30 ~ 11:00 全10回
エアロビクス&コンディショニング教室	1月7日から毎週金曜日 19:15 ~ 20:45 全10回
ヨガ・ピラティス & エアロビクス教室	1月8日から毎週土曜日 19:15 ~ 20:45 全10回

\* 各教室の申し込みは、開講初日の約1ヶ月前から受付を開始します。

問い合わせは、スポーツクラブ飯山 TEL 98-6800

受付時間 水・木・金 8:30~11:30 木・土 18:30~19:30