文字が大きい！

ハツラツらいふ

㊐包括ケア推進課 ☎ 34-3288
FAX 34-3289

今月の耳より情報

パワーリハビリ教室 参加者募集

▶低負荷の専用マシンを使って行う運動の講座です。島田市シニアサポーター協議会が、支援します。

対象／65歳以上の市民で、要支援・要介護認定のなく、医師から運動制限がないトレーニング可能な人

とき／11月26日～平成31年3月25日　①午前9時30分～11時 ②③午後1時30分～3時

コース／①月～金曜日の午前のうちどれか ②月・火・水・金曜日の午後のうちどれか ③木・金曜日の午後のうちどれか

ところ／①②プラザおおるりシニアトレーニングルーム ③金谷生きがいセンター体力づくりの部屋

定員／①②15人 ③14人(定員を超えた場合は抽選)

参加費／3,000円

申し込み／10月1日㈪～15日㈪に、電話またはファクスで包括ケア推進課へ

※シニアトレーニング指導員養成講座は15ページに掲載。

【高齢者相談】㊐・ところ／各高齢者あんしんセンター（地域包括支援センター）

と き	月～金曜日	8:30～17:00

高齢者あんしんセンター 第一・北 老人保健施設「アポロン」内	☎ 33-0882
高齢者あんしんセンター第二 保健福祉センター「はなみずき」内	☎ 34-3240
高齢者あんしんセンター 六合 六合公民館「ロクティ」内	☎ 32-9699
高齢者あんしんセンター 初倉 初倉地域総合センター「くらら」内	☎ 30-0617
高齢者あんしんセンター 金谷 金谷北地域交流センター内	☎ 45-5610
高齢者あんしんセンター 川根 市役所川根支所内	☎ 58-0321

【10月の高齢者ふれあい事業】㊐包括ケア推進課・ところ／はなみずき内「ふれあいセンター」(2階)

教室名／開催日／時間
みんなで楽しく歌いませんか 1日㈪／午前10時～11時30分
みんなで折り紙を作りましょう 2日㈫／午前10時～正午
大正琴を楽しみましょう 2日㈫・16日㈫／午後1時～3時30分
ビーズ細工で楽しむおしゃれ★ 4日㈭・17日㈬／午前10時～午後3時
手芸の日、何を作るかお楽しみ◆ 5日㈮・12日㈮・19日㈮・24日㈬・26日㈮ 午前10時～午後3時
絵手紙を書こう 10日㈬／午前10時～正午
楽しく遊んで若返り 11日㈭／午前10時～11時30分
美しい「詩歌」を吟じて健康づくり 16日㈫／午前10時～正午
楽しい食生活◎ 16日㈫／午前10時～正午
ペタンクを楽しみましょう 18日㈭／午前9時30分～正午
健康は足の裏から 25日㈭／午後1時30分～3時

◆ 必要なものを持参 ◎ 要予約 ★ 新規要申込

ハツラツのヒケツ

―川崎住子（かわさきすみこ）さん（左）―
―大畑幸枝（おおはたゆきえ）さん（右）―
さわやか麻雀同好会

毎月2回の健康麻雀（マージャン）や、友だちとのお茶会などで人生を楽しんでいます。