

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

元気・脳力アップ塾 参加者募集

▶ 講座や有酸素運動、レクリエーションなどを通して、楽しく仲間作りをしながら介護予防を学びます。介護予防体操「しまトレ」の効果的な実施方法や、体操の効果を体感できます。

とき / 1月15日～2月12日
の火曜日(全5回) 午後1時
30分～3時30分

ところ / 北部ふれあいセンター
対象 / 65歳以上の市民
定員 / 20人

※定員を超えた場合は抽選。

参加費 / 500円

持ち物 / 室内履き、飲み物、筆記用具

申し込み / 12月21日(金)までに、電話・ファクスまたはEメールでレクリエーション協会へ

問い合わせ / レクリエーション協会 ☎ FAX 34-2882

✉ tunagibito@gmail.com



【12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

3日(月) / 午前10時～11時30分

みんなで折り紙を作りましょう

4日(火) / 午前10時～正午

大正琴を楽しみましょう

4日(火)・18日(火) / 午後1時～3時30分

ビーズ細工で楽しむおしゃれ★

6日(木)・19日(水) / 午前10時～午後3時

手芸の日、何を作るかお楽しみ◆

7日(金)・14日(金)・21日(金)

午前10時～午後3時

絵手紙を書こう

12日(水) / 午前10時～正午

楽しく遊んで若返り

13日(木) / 午前10時～11時30分

楽しい食生活◎

18日(火) / 午前10時～正午

美しい「詩歌」を吟じて健康づくり

18日(火) / 午前10時～正午

ペタンクを楽しみましょう

20日(木) / 午前9時30分～正午

健康は足の裏から

27日(木) / 午後1時30分～3時

◆ 必要なものを持参 ◎ 要予約 ★ 新規要申込

【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 ☎ 33-0882
老人保健施設「アポロン」内

高齢者あんしんセンター第二 ☎ 34-3240
保健福祉センター「はなみずき」内

高齢者あんしんセンター 六合 ☎ 32-9699
六合公民館「ロクティ」内

高齢者あんしんセンター 初倉 ☎ 30-0617
初倉地域総合センター「くらら」内

高齢者あんしんセンター 金谷 ☎ 45-5610
金谷北地域交流センター内

高齢者あんしんセンター 川根 ☎ 58-0321
市役所川根支所内

ハツラツのヒケツ



— 河原弘子さん —
(阪本)

親しい仲間との楽しい食事や、スポーツ吹き矢教室を楽しんでいます。