

## 今月の「耳」より情報

### シニアトレーニング指導員 養成講座

▶シニア世代向けに、専用マシンを使ったトレーニングを指導する人のための講座です。マシンを使ったトレーニングやストレッチ体操の方法を学びます。自分の健康づくりや仲間づくりをしながら、楽しく健康になりませんか。

とき／5月23日～7月25日の木曜日(全10回)

午後1時30分～3時30分

ところ／プラザおおり シニアトレーニングルーム

対象／おおむね60歳～70歳の人

定員／14人

参加料／500円

持ち物／飲み物、トレーニングシューズ、筆記用具

申し込み／5月13日(月)までに、電話またはファクスで包括ケア推進課へ

▷そのほかのお知らせは、しまだ情報に掲載しています。「元気・脳力アップ塾参加者募集」「脳の健康度テスト」「認知症家族のつどい」

【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 (祝日は除く)	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

【5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

みんなで折り紙を作りましょう

7日(火)／午前10時～正午

大正琴を楽しみましょう

7日(火)・21日(火)／午後1時～3時30分

絵手紙を描こう

8日(水)／午前10時～正午

楽しく遊んで若返り

9日(木)／午前10時～11時30分

ペタンクを楽しみましょう(3階 運動室)

9日(木)／午後1時30分～3時30分

手芸の日、何を作るかお楽しみ◆

10日(金)・17日(金)・22日(水)・24日(金)・31日(金)

午前10時～午後3時

みんなで楽しく歌いませんか

13日(月)／午前10時～11時30分

ビーズ細工で楽しむおしゃれ★

15日(水)／午前10時～午後3時

美しい「詩歌」を吟じて健康づくり

21日(火)／午前10時～正午

楽しい食生活◎

21日(火)／午前10時～正午

健康は足の裏から

23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

※印の無い教室は、当日直接お越しください。

## ハツラツのヒケツ



— 石田許子さん —  
(はつらつ教室参加者)  
毎日の家事仕事と30分のウォーキングは、はつらつ教室の健康体操が、元気の秘訣です。