

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。トレーニング方法やストレッチ体操を学びながら、楽しく健康づくりをしませんか。

とき／8月22日～10月31日までの毎週木曜日(全10回。10月17日を除く)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時15分から)

ところ／プラザおおり シニアトレーニングルーム(1階)

対象／60歳からおおむね70歳まで 定員／14人

参加費／500円(保険料)

持ち物／水分補給用ドリンク、トレーニングシューズ、筆記用具

申し込み／8月9日(金)までに、電話またはファクスで包括ケア推進課へ



【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)	8:30～17:15
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		

【8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
ビーズ細工で楽しむおしゃれ ★ 1日(木)・21日(水)／午前10時～午後3時
手芸の日、何を作るかお楽しみ ◆ 2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・28日(水) 午前10時～午後3時
みんなで折り紙を作りましょう 6日(火)／午前10時～正午
大正琴を楽しみましょう 6日(火)・20日(火)／午後1時～3時30分
楽しく遊んで若返り 8日(木)／午前10時～11時30分
ペタンクを楽しみましょう 8日(木)／午後1時30分～3時30分
絵手紙を書こう 14日(水)／午前10時～正午
美しい詩歌を吟じて健康づくり 20日(火)／午前10時～正午
楽しい食生活 ◎ 20日(火)／午前10時～正午
健康は足の裏から 22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

ハツラツのヒケツ



きたがわさちえ
— 北川幸江さん(左) —
あいざわせつこ
— 相澤節子さん(右) —
(元気・脳力アップ塾)

いろいろな活動に参加して、みんなと楽しく過ごしています。