

今月の「耳」より情報

はじめてのスポーツウエルネス吹矢教室

▶誰でも楽しむことができ、健康増進効果の高い、スポーツウエルネス吹矢をはじめてみませんか。

とき／9月25日、10月2日・9日・23日・30日、11月6日（全て水曜日）

時間／午前9時30分～午前11時30分

ところ／老人福祉センター「伊太なごみの里」サークル室

対象／市内在住のおおむね60歳以上の人

講師／日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導者

定員／16人（初めて参加する人を優先。定員を超えた場合は抽選）

参加費／600円（全6回分。初回に集金）

持ち物／飲み物、タオル、室内履き（動きやすい服装）

申し込み／9月10日（火）までに、電話で「なごみの里」または長寿介護課へ

☎なごみの里 ☎ 35-2555

☎長寿介護課 ☎ 34-3293

【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

【9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

2日(月)／午前10時～11時30分

みんなで折り紙を作りましょう

3日(火)／午前10時～正午

大正琴を楽しみましょう

3日(火)・17日(火)／午後1時～3時30分

ビーズ細工で楽しむおしゃれ★

5日(木)・18日(水)／午前10時～午後3時

手芸の日、何を作るかお楽しみ◆

6日(金)・13日(金)・20日(金)・25日(水)・27日(金)
午前10時～午後3時

絵手紙を書こう

11日(水)／午前10時～正午

楽しく遊んで若返り

12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)

12日(木)／午後1時30分～3時30分

美しい「詩歌」を吟じて健康づくり

17日(火)／午前10時～正午

楽しい食生活◎

17日(火)／午前10時～正午

健康は足の裏から

26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



— きたがわかなえ
北川金苗さん —
プラスワン吹矢
サークル

吹矢を始めてから風邪をひかなくなり、楽しく過ごしています。