

# ハツラツらいふ

☎包括ケア推進課 ☎ 34-3288

## 今月の「耳」より情報

### 「元気はつらつ教室」参加者募集

▶音楽に合わせて楽しく、体と頭を動かしませんか。  
とき／11月13日・27日、12月11日・25日、令和  
2年1月15日・29日（全て水曜日）午前10時～  
正午

ところ／伊太なごみの里 大広間

対象／市内在住のおおむね  
60歳以上の人

定員／30人（未経験者を優先。  
定員を超えた場合は抽選）

参加費／600円（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／10月25日（金）までに、電話で伊太なごみ  
の里または長寿介護課へ

☎伊太なごみの里 ☎ 35-2555

☎長寿介護課 ☎ 34-3293

※しまだ情報に「パワーリハビリ教室」のお知らせが  
ありますので、ご覧ください。



### 【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)	8:30～17:15
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		

### 【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
みんなで折り紙を作しましょう 1日(火)／午前10時～正午
大正琴を楽しみましょう 1日(火)・15日(火)・29日(火)／午後1時～3時30分
ビーズ細工で楽しむおしゃれ★ 3日(木)・16日(水)／午前10時～午後3時
手芸の日、何を作るかお楽しみ◆ 4日(金)・11日(金)・18日(金)・23日(水)・25日(金) 午前10時～午後3時
みんなで楽しく歌いませんか 7日(月)／午前10時～11時30分
絵手紙を書こう 9日(水)／午前10時～正午
楽しく遊んで若返り 10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) 10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 15日(火)／午前10時～正午
楽しい食生活◎ 15日(火)／午前10時～正午
健康は足の裏から 24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



— 鈴木勝美さん —  
しまトレ（番生寺・  
金谷ケアパーク）

週2回のしまトレで、膝  
の痛みが軽くなってき  
ました。