

今月の「耳」より情報

元気・脳力アップ塾（初倉地区）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21日～2月25日の火曜日（2月11日を除く、全5回）午後1時30分～3時30分

ところ／初倉西部ふれあいセンター コミュニティホール

対象／60歳以上の市民

定員／20人

※定員を超えた場合は抽選。

参加料／500円

持ち物／室内履き、飲み物、筆記用具

申し込み／12月20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

【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（12月30日・31日を除く）	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

【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

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）

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



— 鈴木ゆきさん —
(居場所きらく)

居場所で楽しく運動して、みんなでたくさん笑えるので、元気になれます。