

ハツラツらいふ

☎ 包括ケア推進課 ☎ 34-3288
FAX 34-3289

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ながら、楽しく健康になりませんか。

とき／12月4日～令和2年2月12日の水曜日（全10回）※1月1日を除く

午前9時30分～11時30分

ところ／金谷生きがいセンター 夢づくり会館

体力づくりの部屋（1階）

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／11月14日（木）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「脳の健康度テスト」「ストレス快笑教室」に掲載しています。

【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

【11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

手芸の日、何を作るかお楽しみ◆

1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・27日(水)
午前10時～午後3時

みんなで折り紙を作りましょう

5日(火)／午前10時～正午

大正琴を楽しみましょう

5日(火)・12日(火)・19日(火)／午後1時～3時30分

ビーズ細工で楽しむおしゃれ★

7日(木)・20日(水)／午前10時～午後3時

みんなで楽しく歌いませんか

11日(月)／午前10時～11時30分

絵手紙を書こう 13日(水)／午前10時～正午

楽しく遊んで若返り

14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)

14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

19日(火)／午前9時30分～11時
※おおるり3階 視聴覚室にて発表会

楽しい食生活◎ 19日(火)／午前10時～正午

健康は足の裏から

28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



— 原田豊子さん —
パワーリハビリ
六合教室

前向きに考えること、
人とのふれあい、笑顔
を大切にしています。