

# ハツラツらいふ

☎包括ケア推進課 ☎ 34-3288

## 今月の「耳」より情報

### パワーリハビリ教室 参加者募集

▶低負荷の専用マシンでゆっくり運動し、使われなくなった筋肉を再び動かすことを目的としています。

コース／4月13日(月)～7月29日(水) (各コース全14回)

- ①月・火・水・木・金曜日の午前のうち、いずれか
- ②月・火・水・金曜日の午後のうち、いずれか
- ③木・金曜日の午後のうち、いずれか
- ④火・水・木曜日の午後のうち、いずれか

ところ／①②プラザおおるりシニアトレーニングルーム③金谷生きがいセンター体力づくりの部屋④六合教室(東町1214-2)

対象／65歳以上の市民のうち、要支援・要介護認定のない人で、医師から運動制限がなく自主的にトレーニングが可能なる人

定員／①②15人 ③14人 ④12人 (定員超えは抽選)

参加費／3,000円

申し込み／3月6日(金)までに、電話または直接包括ケア推進課へ

【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

【3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

手芸の日、何を作るかお楽しみ◆  
6日(金)・13日(金)・25日(水)・27日(金)  
午前10時～午後3時

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

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



— 松田 節子さん —  
(向島町)

毎週水曜日のパワーリハビリ教室を、いつもとっても楽しみにしています。