

今月の「耳」より情報

パワーリハビリ教室 参加者募集

▶軽負荷の専用マシンを使ってゆっくりと行う運動講座です。筋力強化ではなく、普段使っていない筋肉を動かします。

対象/65歳以上の市民で、要支援・要介護認定がなく、医師から運動制限がないトレーニング可能な人
とき/4月15日(月)~7月29日(月) ①午前9時30分~11時 ②③午後1時30分~3時(全14回)

コース

- ①月・火・水・木・金曜日の午前のうちどれか
- ②月・火・水・金曜日の午後のうちどれか
- ③木・金曜日の午後のうちどれか

ところ/①②プラザおおるり シニアトレーニングルーム ③金谷夢づくり会館 体力づくりの部屋

定員/①②15人 ③14人(定員を超えた場合、抽選)

参加費/3,000円

申し込み/3月8日(金)までに、電話またはファクスで包括ケア推進課へ

【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	8:30~17:00
----	-------	------------

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

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

みんなで楽しく歌いませんか

4日(月)/午前10時~11時30分

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)・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

絵手紙を描こう

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

楽しい詩歌を吟じて健康づくり

19日(火)/午前10時~正午

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

ペタンクを楽しみましょう

28日(木)/午前9時30分~正午

◆ 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



— 相澤鋭さん —
(パワーリハビリ教室
参加者)

健康のために毎日、
30分ほど自転車に
乗って出掛けます。