

今月の「耳」より情報

元気・脳力アップ塾 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や健康づくりについて学びます。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／6月2日・16日・23日・30日、7月7日の火曜日（全5回）午後1時30分～3時30分

ところ／市役所会議棟 大会議室

対象／60歳以上の市民

定員／20人 ※定員を超えた場合は抽選。

参加費／500円

持ち物／室内履き、飲み物、筆記用具

申し込み／5月15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

【5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) 午前10時～午後3時
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
ペタンクを楽しみましょう(3階 運動室) 8日(金)／午前9時30分～正午
みんなで楽しく歌いませんか 11日(月)／午前10時～11時30分
大正琴を楽しみましょう 12日(火)・26日(火)／午後1時～3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
美しい「詩歌」を吟じて健康づくり 19日(火)／午前10時～正午
みんなで折り紙を作りましょう 26日(火)／午前10時～正午
楽しい食生活◎ 26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

※念のため、開催の有無を事前にご確認ください。

ハツラツのヒケツ



— 中村 哲司さん —
(シニアサポーター協議会)

健康のために、毎日走っています。元気にサポーターを続けたいです。