

## 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／10月22日～令和3年1月14日の木曜日(全12回) ※12月31日を除く。

午後1時30分～3時30分

ところ／プラザおおるり シニアトレーニングルーム (1階)

対象／おおむね60歳～70歳の人

定員／6人(定員を超えた場合は、抽選)

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／9月30日(水)までに、電話またはファクスで包括ケア推進課へ

※その他の講座は、しまだ情報に掲載しています。合わせてご覧ください。

### 【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	

### 【9月の高齢者ふれあい事業】☎ 包括ケア推進課・ところ／保健福祉センター はなみずき内

教室名／開催日／時間
ビーズ細工で楽しむおしゃれ★ 3日(木)・16日(水)／午前9時～正午
手芸の日、何を作るかお楽しみ◆ 4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金) 午前10時～正午
絵手紙を書こう 9日(水)／午前10時～正午
楽しく遊んで若返り 10日(木)／午前10時～11時30分
ペタンクを楽しみましょう 11日(金)／午前9時30分～正午
美しい「詩歌」を吟じて健康づくり 15日(火)／午前10時～正午 ※おおるり3階 視聴覚室にて発表会
大正琴を楽しみましょう 15日(火)・29日(火)／午後1時～3時30分
健康は足の裏から 24日(木)／午後1時30分～3時
みんなで折り紙を作りましょう 29日(火)／午前10時～正午
楽しい料理作り◎ 29日(火)／午後1時～3時30分 ※応募多数の場合は抽選
◆ 必要なものを持参 ◎ 要予約 ★ 新規要申込

## ハツラツのヒケツ



島田市シニア  
サポーター協議会

新型コロナへの対策を  
しながら、体操で体を  
動かすことが大事です。