

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12日(月)～7月29日(木) (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の人

定員／各コース6人

参加費／3,000円

申し込み／3月10日(水)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／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★
4日(木)・17日(水)／午前9時～正午

手芸の日、何を作るかお楽しみ◆
5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)
午前10時～正午

絵手紙を書こう
10日(水)／午前10時～正午

楽しく遊んで若返り
11日(木)／午前10時～11時30分

ペタンクを楽しみましょう
12日(金)／午前9時30分～正午

楽しい「詩歌」を吟じて健康づくり
16日(火)／午前10時～正午

大正琴を楽しみましょう
16日(火)・23日(火)／午後1時～3時30分

みんなで折り紙を作りましょう
23日(火)／午前10時～正午

楽しく料理作り◎
23日(火)／午前10時～正午
※応募多数の場合は抽選

健康は足の裏から
25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



パワーリハビリ教室
(サポーター)

健康長寿を目指して、
一緒に体を動かしましょう。