

文字が大きい!

ハツラツらいふ

☎ 包括ケア推進課 ☎ 34-3288
FAX 34-3289

今月の「耳」より情報

パワーリハビリ教室参加者募集!

対象 / 65歳以上の市民で、要支援・要介護認定のない人、かつ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

とき / 7月30日(月)～11月19日(月) (全14回)

コース / ①月・火・水・木・金曜日のうちいずれか ②月・火・水・金曜日のうちいずれか ③木・金曜日のうちどちらか ※祝日およびお盆(8月14日(火)～17日(金)、8月21日(火)～24日(金))を除く

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

時間 / ①午前9時30分～11時 ②③午後1時30分～3時

定員 / ①②各15人 ③14人

※定員を超えた場合は抽選により決定します。

参加費 / 3,000円

募集期間 / 6月1日(金)～11日(月)

申し込み / 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

【6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、何を作るかはお楽しみ ◆
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

楽しい食生活 ◎
19日(火) / 午前10時～正午

ペタンクを楽しみましょう
21日(木) / 午前9時30分～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

ハツラツのヒケツ



— 佐藤幸雄さん —
(道悦5丁目)
道悦島応援隊

趣味を生かした奉仕
で、皆さんに喜んでい
ただくことです。