

## お知らせ

### ■ シニアトレーニング指導員養成講座

とき／9月6日～10月25日の毎週水曜日(全8回)  
午前9時30分～11時30分(午前9時15分から受け付け)

ところ／夢づくり会館 体力づくりの部屋

対象／60歳からおおむね70歳までの人

定員／14人 参加費／500円(保険料)

持ち物／飲み物、トレーニングシューズ、筆記用具

申し込み／8月9日(火)までに電話・ファクスまたはEメール(☒kaigo@city.shimada.lg.jp)で長寿介護課へ

### 【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	老人保健施設「アポロン」内	☎ 33-0882
高齢者あんしんセンター第二	保健福祉センター「はなみずき」内	☎ 34-3240
高齢者あんしんセンター 六合	六合公民館「ロクティ」内	☎ 32-9699
高齢者あんしんセンター 初倉	初倉地域総合センター「くらら」内	☎ 30-0617
高齢者あんしんセンター 金谷	金谷北地域交流センター内	☎ 45-5610
高齢者あんしんセンター 川根	市役所川根支所内	☎ 58-0321

### 【8月の高齢者ふれあい事業】☎長寿介護課 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

みんなで折り紙を作りましょう／1日(火)／午前10時～正午

大正琴を楽しみましょう／1日(火)・22日(火)／午後1時～3時30分

ビーズ細工で楽しむおしゃれ★／3日(木)・16日(水)／午前10時～午後3時

手芸の日、何を作るかお楽しみ◆／4日(金)・18日(金)・23日(水)・25日(金)／午前10時～午後3時

みんなで楽しく歌いませんか／7日(月)／午前10時～11時30分

絵手紙を描こう／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

美しい「詩歌」を吟じて健康づくり／15日(火)／午前10時～正午

ペタンクを楽しみましょう／17日(木)／午前9時～11時30分

楽しい食生活◎／22日(火)／午前10時～正午

健康は足の裏から／24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

## 7月の「耳より情報」

### 伊太なごみの里「はじめてのスポーツ吹矢教室」開催

▶スポーツ吹矢は、腹式呼吸と胸式呼吸の両方を使う、健康増進効果の高い競技です。どなたでも楽しむことができますので、お気軽にご参加ください。

対象／市内在住のおおむね60歳以上の人

とき／8月30日、9月6日・20日、10月4日・18日、11月1日(いずれも水曜日。全6回)

午前10時～正午

ところ／伊太なごみの里 サークル室

定員／15人(未経験者・初心者優先。定員を超えた

場合は抽選を実施)  
受講料／600円(全6回分。初回に集金)  
講師／日本スポーツ吹矢協会公認指導者  
申し込み／8月15日(火)までに電話で長寿介護課高齢者政策係(☎34-3293)へ

