

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

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。トレーニング方法やストレッチ体操を学びながら、楽しく健康づくりをしませんか。

とき／8月29日～10月31日までの毎週水曜日(全10回) 午前9時30分～11時30分(受け付けは9時15分から)

ところ／金谷夢づくり会館

1階 体力づくりの部屋

対象／60歳からおおむね

70歳まで

定員／14人

参加費／500円(保険料)

持ち物／水分補給用ドリンク、トレーニングシューズ、筆記用具

申し込み／8月13日(月)までに、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

【8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

ビーズ細工で楽しむおしゃれ ★
2日(木)／午前10時～午後3時

手芸の日、何を作るかお楽しみ ◆
3日(金)・10日(金)・17日(金)・22日(水)・24日(金)
午前10時～午後3時

みんなで折り紙を作りましょう
7日(火)／午前10時～正午

大正琴を楽しみましょう
7日(火)・21日(火)／午後1時～3時30分

絵手紙を書こう
8日(水)／午前10時～正午

楽しく遊んで若返り
9日(木)／午前10時～11時30分

美しい詩歌を吟じて健康づくり
21日(火)／午前10時～正午

楽しい食生活 ◎
21日(火)／午前10時～正午

ペタンクを楽しみましょう
23日(木)／午前9時30分～正午

健康は足の裏から
23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



— 鈴木初枝さん —
(シニアサポーター)

参加者さんの笑顔と、
みんなで楽しく運動
することです。