

シニア向け情報

はるちゃんカフェ (認知症カフェ)

認知症の方やその家族、地域の方々、関係者が集まってお話をしたり、悩みを打ち明ける場です。新型コロナウイルス感染症対策のため、来館時にはマスクの着用および館内入口で手指消毒にご協力ください。なお、新型コロナウイルス感染症防止策を講じて開催しますが、感染状況によっては、開催中止とする場合があります。

とき 1月12日(木)午後1時30分～3時30分

ところ 総合福祉センター1階会議室

内容

・セミナー「脳のトレーニング」
・イベント「脳トレゲーム」

参加費 無料(予約不要)

問合せ先 愛の家グループホームおはる ☎(449)6013

役場 民生課
内線158・187

Happy茶Ron

① Happy筋肉づくり

② はじめての己書

己書は初めての方でもコツをつかめば誰でも描くことができます。

とき

① 1月11日(水)午後2時～3時

② 1月18日(水)午後2時～3時

ところ 老人福祉センター和室

対象 65歳以上の方または老人クラブ会員

内容

① 日常生活の中で「楽しく」できる運動を行います。

② 筆ペンや色鉛筆を使い、心のままに楽しく描きます。

講師

① 機能訓練指導員

② 己書師範

定員 12名程度

参加費 無料

持ち物

① タオル・500mlのペットボトル

② 筆ペン・色鉛筆
申込期間 随時

※ただし、定員になり次第締め切ります。

※オンラインでの参加をご希望する方には、申込の際に当日の参加用ID、パスワードをお知らせします。

申込・問合せ先 老人福祉センター

☎(443)0553



令和の筋トレ

日常生活で使う筋肉を動かし、いきいきとした生活を送ろう

とき 1月25日(水)

午後2時から40分程度

ところ 老人福祉センター和室

対象 60歳以上の方または老人クラブ会員

内容 日常生活の中で使う頻度

の高い筋肉をほぐし、一緒に楽しく筋力をアップしましょう。

指導員 老人福祉センター職員
定員 12名程度

参加費 無料

申込期間 随時

※定員になり次第締め切ります。
※オンライン講座は実施しませんのでご了承ください。

申込・問合せ先 老人福祉センター

☎(443)0553

シルバー人材センター からのお知らせ

● 剪定作業会員、除草・草刈作業会員募集
庭木の剪定作業、除草・草刈作業ができる60歳以上の方を募集しています。

● 新規入会説明会

とき 1月11・25日(水)

午前10時から1時間程度

ところ 総合福祉センター内

高齢者生きがい活動センター2階会議室

対象 健康で働く意欲のある60

歳以上で町内在住の方

申込・問合せ先 シルバー人材センター ☎(443)1680