

シニア向け情報



Happy茶ロ Happy筋肉づくり

「歩くのが遅くなった」「ペトボトルの蓋が開けにくくなった」なんて感じたことありませんか？

茶ロんで楽しく筋力アップしましょう

とき 2月8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 65歳以上の方または老人クラブ会員

内容 日常生活の中で「楽しく」できる運動を行う。

講師 機能訓練指導員(柔道整復師)

定員 10名程度

※オンライン参加者除く

参加費 無料

持ち物 タオル・500mlのペトボトル

申込期間 随時受付

※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、申し込み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
かし、いきいきとした生活を送ろう

とき 2月22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

参加費 無料

定員 12名程度

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 2月8・22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



2月の公民館ロビー展示

パネル展示

〈雑のつるし飾り展〉

2月1日(水)～3月3日(金) ●文化協会

ガラスケース展示

〈水墨画展〉

2月1日(水)～28日(火) ●水墨画同好会

※日程は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

※ロビー展示を観覧される方は、事務室受付窓口へ申し出が必要です。