

シニア向け 情報

Happy茶Ron(筋肉づくり)

とき

①7月8日(水)②7月17日(金)
午後2時〜3時

ところ

①多世代交流センター多目的室
②八ッ屋防災コミュニティセンター

対象 第1多目的ホール

対象 65歳以上の方

内容 日常生活の中で「楽しく」できる運動を行います。

講師 柔道整復師

参加費 無料(予約不要)

持ち物 タオル・飲み物・運動できる服装

問 役場 長寿支援課 内線115

はじめての元気あつぷ教室

みんな楽しく身体を動かし、生活の質をアップさせましょう。

とき 9月10日・17日、10月1日・29日、11月5日・19日、12月3日・17日(全8回・全木曜)

午前9時30分〜11時

ところ スポーツセンター選手ミーティング室・サブアリーナ(体力測定のみ)

対象 65歳以上の方(要支援認定を受けている方または低体力の方)



内容 ①骨折・転倒予防、②脳卒中・心臓病予防、③糖尿病予防、④関節の病氣予防について、最新の知見を踏まえた講義と、上肢・体幹・下肢の体操を行います。

講師 愛知医療学院大学

リハビリテーション学学部教員

定員 20名

参加費 無料

持ち物 飲み物・タオル・筆記用具・運動できる服装・上履き

申込期間 7月13日(月)〜8月14日(金)

※定員になり次第締め切り

問 役場 長寿支援課 内線115

認知症カフェのご案内

●はるちゃんカフェ

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しをしたり、悩みを打ち明ける場です。

とき 7月9日(木)午後1時30分〜3時30分

ところ 総合福祉センター希望の家 研修室

内容 ●セミナー「明治安田生命の方のようになるお話」

●イベント「お楽しみ」ほか

参加費 無料(予約不要)

問 愛の家グループホーム大治北間島 526)3620

シルバー人材センターからのお知らせ

●お仕事説明会

とき 7月8日・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(未経験者大歓迎、性別・職歴問いません)

※職種は、当日案内します。

問 シルバー人材センター 443)1680



▲シルバー人材センターHP

7月の「通いの場」ご案内

参加費無料・予約不要
 ※活動内容によって材料等の実費をお願いする場合があります。

地域の皆さんが気軽に集える「通いの場」の充実に努めています。
 町内在住の方ならだれでも参加可能です。

名称		とき	ところ	内容	
①アクティヴ GENKI隊	なごに 七五二	2日(木)	10:00 ~12:00	スポーツセンター 2階 会議室兼研修室	歌、脳トレ、ゲーム、 折り紙または行雲流水、ストレッチ
	ハート in♡はんど	8日(水)		公民館 2階 視聴覚室	脳トレゲーム、 手相、手話歌
	Be Happy まつば♪	9日(木)		多世代交流センター 1階 多目的室	歌、ラジオ体操 もしかめストレッチ テーブルバレー
	ハツ屋にGO!	23日(木)		ハツ屋防災 コミュニティセンター 1階 多目的ホール	歌・エッグシェイカー スマイル体操、健康卓球
	希望の ビューティーブギ♡	28日(火)		総合福祉センター 3階 多目的ホール	ダンスステップ、歌 ニュースポーツ
②ここにこDAY		11日(土)	14:00 ~15:00	愛の家グループホーム 大治北間島	頭と身体の体操



◀ 年間予定等はこちら

問 ①役場 長寿支援課 内線115
 ②愛の家グループホーム大治北間島 ☎(526)3620



ぜひご参加
ください!

スマホ講座を開催します



初心者でも安心してスマホの活用方法を学べる講座です。実際に体験しながら一緒に学びませんか。
 端末を貸し出しますので、スマホがなくても参加できます。お気軽にご応募ください。

- とき** 7月22日(水)午前10時~正午
ところ 公民館 2階 視聴覚室
定員 15名程度
内容
- ①マップ・カメラの便利な利用方法
 - ②インターネットの使い方、注意点
 - ③音声操作の便利な活用方法やアプリの追加、整理方法
 - ④スマホ操作に関する疑問について講師による質疑応答の時間も

参加費 無料
申込期限 7月15日(水)
問 役場 総務課 内線153

