

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対策

を講じて開催致しますが、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 11月25日(金)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「看取りについて！」
・イベント「塗り絵」

参加費 無料(予約不要)

問合せ先 愛の家グループホーム

おおはる ☎(449)6013

役場 民生課 内線158187

Happy茶ロソ Happy筋肉づくり

「歩くのが遅くなった」「ペッ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？

茶ロソで楽しく筋力アップしましょう。

とき 11月9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」

できる運動を行います。

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(体操用・汗拭き用)・500mlのペットボトル

申込期間 随時受け付け

※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される方には、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す、いきいきとした生活を送ろう

とき 11月24日(木)

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

※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いた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

官学連携事業 ウォーキング講座

ウォーキング(歩く)+筋トレ。ストレッチはいつまでも健やかであるためのクスリです。

「からだ」「こころ」「あたま」を健やかに保ちましょう。

とき 12月2日(金)午前9時30分～11時

ところ 八ツ屋防災コミュニティセンター多目的ホール

対象 町内在住の60歳以上の方または老人クラブ会員

内容

●座学 ウォーキングの効果(身体機能面、認知心理面)

●実技 体に負担をかけない

ウォーキングのためのチェック
講師 愛知医療学院短期大学
理学療法学教員

定員 20名

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、普段

歩きの靴、飲み物、タオル

申込期間 11月1日(火)～25日

(金)

※ただし、定員になり次第締め
切ります。

申込・問合せ先 老人福祉セン
ター ☎(443)0553

介護予防教室 元気あつぷ教室+

高齢期はささいなことがきつ
かけで、体調を崩していくこと
があります。「自分はまだまだ元
気だから大丈夫」と思われるか
もしれませんが、いつまでも生
き生きとした元気な体を作って
いくためにも心身の衰えを予防
することは大切です。

皆さんと一緒に楽しく体を動
かし、運動機能を向上させま
しょう

とき 12月2・9・16・23日・
1月6・13・20・27日・2月3・

10・17・24日(全金曜)12回コース

午後1時30分～3時

ところ スポーツセンター1

階サブアリーナ

対象 65歳以上の要介護・要支

援認定を受けていない方

内容 からだ全体を効率よく動

かすコーディネーション能力向

上を目指す運動やロコモ・認知

症予防を含めたフレイル予防を
目指した運動など

講師 健康運動指導士

定員 15名

参加費 無料

持ち物 飲み物、筆記用具、運動

できる服装、室内用靴

申込期間 11月4日(金)～25日

(金)

※定員になり次第締め切ります。

申込締切日に定員の過半数に
満たない場合やスポーツセン
ターの貸館状況によっては、開
講しない場合があります。

申込・問合せ先 役場 民生課
内線158

シルバー人材センター からのお知らせ

●新規入会説明会

とき 11月9日(水)午前10時～

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

11月の公民館ロビー展示

パネル展示

- 〈書道展〉11月8日(火)～15日(火) ●毛筆同好会
- 〈写真展〉11月16日(水)～30日(水) ●写真同好会

ガラスケース展示

- 〈文化財保護週間〉
11月1日(火)～30日(水) ●社会教育課

※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。

ご長寿おめでとうございます

ご長寿をお祝いするため「元気で長生きしてほしい」という気持ちを込めてイラストと文字を書き入れた色紙を敬老祝い品として今年中に100歳になる方に贈らせていただきました。いつまでも健やかに充実した毎日をお過ごしください。

問合せ先 役場 民生課 内線158

