

令和5年度 高齢者健康生きがいがづくり講座

高齢者の健康・生きがいがづくりのための講座・教室を次のとおり開催します。皆さんの参加をお待ちしています。なお、各講座・教室の募集要領は広報おおはるなどで確認してください。

※これらの講座・教室はおおはる健幸マイレージポイント対象事業です。

はるちゃんイキイキ大作戦 ～楽しく認知症を予防しよう～

5月開講・2期制

●アクティブ音楽回想法を用いたリーダー育成講座

音楽療法と回想法を融合させた、次世代「音楽回想法」を用いたリーダー育成研修を行います。

※1期の募集内容は、シニアページをご覧ください。

※2期の募集は、広報9月号でお知らせします。

問合せ先 役場 長寿支援課 内線158

●すこやか元気塾

7月開講

認知症予防、栄養、口腔機能についての講話や、軽体操を行う教室です。

※詳細については、広報6月号でお知らせします。

問合せ先

保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●はじめての元気あっぷ教室

8月末開講

日常生活に必要な動作の維持と、健康づくり、介護予防を目的とした、講話と体操を愛知医療学院短期大学との官学連携事業として行います。

※詳細については、広報8月号でお知らせします。

問合せ先 役場 長寿支援課 内線158

9月開講

●Happy脳づくり教室

脳生理学の理論に基づいた「認知症予防実践プログラム」で楽しく、遊びながら、手足口を使い脳を活性化します。

※詳細については、広報8月号でお知らせします。

問合せ先 役場 長寿支援課 内線158

令和6年1月開講

●元気あっぷ教室ぷらす

スポーツセンターを会場として、運動器の機能向上を目的とした運動を行います。

※詳細については、広報12月号でお知らせします。

問合せ先 役場 長寿支援課 内線158

もっと健康になりたい人に

●耳つぼ・足つぼ講座

手足耳のつぼ押しやマッサージによる疲労回復、健康増進、ストレス解消など癒しの時間を提供します。

さらに、ご家庭でもできる簡単な体操も紹介します。

問合せ先

スポーツセンター内スポーツプラスおおはる ☎(217)6211

健康・生きがいがづくりのきっかけに

●健康づくり教室

外部講師による健康づくりや健康寿命の延伸に役立つ講話を実施します。

問合せ先

保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●シニアいきいき講座

外部講師による多様な生涯学習講座を実施し、幅広い知識・教養を学びます。

問合せ先

公民館内 社会教育課 ☎(443)2671