

シニア向け情報



Happy茶Ron(筋肉づき)

「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」なんて感じたことはありませんか。

茶Ronで楽しく筋力アップしましょう。

とき 10月9日(水)午後2時～3時

ところ 多世代交流センター 多目的室

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 機能訓練指導員(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

問合せ先 役場 長寿支援課

内線146・187

通いの場のご案内

町では、地域の皆さんが気軽に集い、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げ、地域の介護予防の拠点となる「通いの場」の充実に努めています。

地域の方ならどなたでも参加可能です。ぜひご参加ください。

①ハツ屋にGO!

「ハツ屋にGO!」とは

アクティブ音楽回想法を用いたリーダー育成講座修了生が立ち上げたグループです。

健康寿命と認知機能の向上や仲間づくり・居場所づくりを行い、地域の方々の元気を応援します。

とき 10月24日(木)午前10時～正午

ところ ハツ屋防災コミュニティセンター 第1多目的ホール

内容

・歌、楽器の演奏

・スマイル体操

・健康卓球

参加費 無料(予約不要)

問合せ先 役場 長寿支援課

内線146

②「にじにじDAY」

午後の空いた時間、昔話に花を咲かせ、頭や身体を動かして、リフレッシュしませんか。

参加した方にはスタンプカードをプレゼントします。スタンプを集めると素敵な贈り物があります。

なお、会場では感染症対策を実施しています。

とき 10月12日(土)午後2時～3時

ところ 愛の家グループホーム 大治北間島

参加費 無料(予約不要)

問合せ先 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

●カーポート整理等作業会員募集

スーパールのカーポート整理等の作業ができる60歳以上の方を募集しています。

●シルバー会員募集

町内在住の健康で働く意欲のある60歳以上の方を募集しています。

※性別・職歴問いません。

●剪定講習会

とき 11月20日(水)午前9時30分～午後4時30分

ところ あま市美和総合福祉センター すみれの里

対象 60歳以上で町内在住の会員として就業できる方

申込期限 10月31日(木)

●お仕事説明会

とき 10月9・23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