

老人福祉センター講座



○健やかプログラム

最近、体を動かしていますか？筋肉は使わないとどんどん落ちていくものです。個人のレベルに合わせた計画(運動プラン)を、医療等専門職と一緒に考えましょう。

時 10月～令和6年3月の第2水曜日(全6回)

午後1時30分から

内 初回時に健康プランを立て、毎月体力測定、初回と最終回に体組成計で計測して自身のカラダをチェックします。その他にも、理学療法士による自宅でできるストレッチや筋力トレーニングのアドバイス、管理栄養士による筋肉や骨などに関する栄養のミニ講座もあります。あなたの健康づくりを支援して、より健康なカラダづくりを目指すプログラムです。

定 20人(定員を超えた場合は抽選)

¥ 無料

対 市内在住で、65歳以上の介護保険の認定を受けていない人

申 問 9月12日(火)～22日(金)に電話または直接老人福祉センター(☎55-1804)へ。

○スマホ講座～Android版～

時 10月～令和6年3月の第3火曜日(全6回)

午前10時～11時30分

※初回は10月11日(水)

内 スマホ(Android)所有者対象の初心者向け講座です。さまざまな基本操作を体系的に学ぶことができます。

講 榎野節子氏 **対** 60歳以上の市民

定 10人(抽選) **¥** 無料

持 スマートフォン(Androidに限る)

申 問 9月12日(火)～22日(金)に電話または直接老人福祉センター(☎55-1804)へ。

※老人福祉センターの他の年間コースに参加の人は申込できません。



○はじめてのスマートフォン体験教室

時 9月21日(木) 午後1時30分～3時30分

内 スマホの基本操作や動画の見方について

講 ソフトバンク(株)スマホアドバイザー

対 60歳以上の市民(スマートフォン所有の有無は問いません)

定 20人(抽選) **¥** 無料

持 筆記用具(スマホは貸出機(Android)を使用します。)

申 問 9月1日(金)～7日(木)に電話または直接老人福祉センター(☎55-1804)へ。

※最少催行人数10人に満たない場合は中止。

※受講の決定は、9月8日(金)午後から電話連絡。

○口腔セミナー

時 9月19日(火) 午前10時～11時

内 食事や会話をする機能(口腔機能)の維持は、生活の質(QOL)の向上につながります。口腔ケアについて学びましょう。

講 株式会社スギ薬局 薬剤師

対 60歳以上の市民

定 30人(先着順) **¥** 無料

持 筆記用具

申 問 9月1日(金)～7日(木)に電話または直接老人福祉センター(☎55-1804)へ。

○お笑いライブ

時 9月22日(金) 午前10時30分～11時30分

内 漫才を中心に学生2人が出演します。

▼出演 愛知教育大学落語研究会

対 60歳以上の市民

定 30人(先着順) **¥** 無料

申 問 9月1日(金)から電話または直接老人福祉センター(☎55-1804)へ。

