

令和2年度上半期分

老人福祉センター ～健康づくり事業～

老人福祉センター（福祉体育館内）では、介護予防の拠点として、各種の健康づくり事業（一般介護予防事業）を実施しています。

いつまでもいきいきと健康で過ごすためには、日ごろからの健康づくりが重要です。お誘い合せのうえ、お気軽にご参加ください。



対 市内在住で、60歳以上の人

持 運動のできる服装、タオル、飲み物

¥ 無料

申 事前申込み不要

※当日は先着順で、定員になり次第締め切ります。ご了承ください。

問 老人福祉センター（☎・FAX 55-1804）

ご注意 今後の新型コロナウイルス等の感染の広がり等に応じて講座の開催を延期・中止することがあります。

講座名	開催曜日	定員	日程	時間	使用室	講師
うた声	第2週水～金曜日 のいずれか	30人	4/10(金)、5/13(水)、 6/11(木)、7/10(金)、 8/12(水)、9/10(木)	午前10時30分 ～11時30分	訓練室	大矢永子氏
Q-Ren ～癒しの ストレッチ～	祝日にあたる 月曜日他	20人	4/19(日)、5/4(祝)、 6/23(火)、7/28(火)、 8/10(祝)、9/21(祝)	4月・5月・8月・9月 午前10時30分 ～11時30分 6月・7月 午後1時30分 ～2時30分	教養娯楽室	金沢とも子氏
笑いヨガ	原則として 第1火曜日	20人	4/7、5/12、6/2、 7/7、8/4、9/1	午前10時 ～11時30分	教養娯楽室	村松栄美子氏
ロコモ予防体操 ～はじめよう！ ロコモチャレンジ～	原則として 第2木曜日	30人	4/9、5/14、6/11、 7/9、8/13、9/10	午後1時30分 ～3時	訓練室	増谷博史氏
※第2木曜日または 第4日曜日のどちら かを選択してく ださい。	原則として 第4日曜日	30人	4/26、5/24、 6/28、 7/26、8/23、 9/27	午後1時30分 ～3時	訓練室	増谷博史氏
音楽体操 ～健康カラオケで 脳トレ～	第4週水～金曜日 のいずれか	30人	4/22(水)、5/28(木)、 6/26(金)、7/22(水)、 8/27(木)、9/25(金)	午前10時30分 ～11時30分	訓練室	老人福祉 センター職員
やるっぴ！ まちかど運動教室	原則として 毎週金曜日 ただし、年末年 始・祝日は休み	30人	4/3・10・17・24、 5/1・8・15・22・ 29、6/5・12・ 19・26、7/3・ 10・17・31、 8/7・14・21・28、 9/4・11・18・25、	午後1時30分 ～2時30分	訓練室	理学療法士等

※都合により、日程等について変更となる場合がありますので、ご了承ください。

