

高齢者生涯学習講座

甲 長寿課 ☎ 56-0631

HPを見る 記事ID 8331

生きがい作りと交流のための講座です。どの講座も初めてでも気軽に参加できます。

場 福祉の家 対 市内在住の60歳以上の人(受講期間内に60歳になる人も可)

¥ 受講料は各講座2,000円、教材費は実費負担

申 3月1日(水)から10日(金)までに長寿課窓口または電話で申込。定員を超えた場合は初回参加者を優先し、それでも決定できなかった場合に公開抽選(3月13日(月)14:00~長寿課窓口にて)。結果は3月15日(水)以降に通知。定員に満たない場合は、開講1週間前まで受付。開講1週間前の時点で、希望者が5人に満たない場合は開講しません。

講座名	内 容	曜日・時間帯	場 所	回数	定員
経絡ストレッチヨガ	ツボとツボの通り道、経絡へのストレッチを行い、筋肉・関節を緩め、気血の流れを整えます。ツボ押しストレッチと呼吸を合わせた経絡ストレッチは柔軟性がなく、体が硬い人へもおすすめです。	火曜・午前 [初回]4月4日	集会室	10回	30人
エアロビクスで若返り	体力に自信がない人でも安心して参加できるようにイスを使いながら行います。ストレッチ、リズム運動、筋トレなどの楽しい動きで、体と心をリフレッシュさせましょう。	木曜・午前 [初回]4月13日			
からだを整えるピラティス	ピラティスとは? ヨガとの違いでわかりやすく説明します。良い姿勢と現在の自身の姿勢を比較して、問題点を確認しながら体を整えていきましょう。	木曜・午後 [初回]4月6日	機能回復訓練室	10回	25人
棒びくす	90cmのヒノキ棒を使って、ストレッチ、筋トレ、マッサージ、脳トレなどを行います。	金曜・午後 [初回]4月7日			
はじめてのNOSS~日本舞踏でエクササイズ~	日本舞踏の動きを使った、体力・筋力アップのためのエクササイズです。現代人に必要な筋力が鍛えられる踊りを、和の曲に合わせて踊ります。	日曜・午後 [初回]4月9日	歩行浴室	10回	20人
アクアトレーニング	水中の浮力を利用して、安全に腰や膝の痛みを和らげる歩き方を学びます。年齢に負けない体を目指しましょう。	火曜・午後 [初回]4月4日			
もっとパソコンを楽しもう~パソコン基礎編~	全くパソコンが初めてという人に、ワープロ機能で文章を作成しながらパソコンの基礎を楽しく学びます。 ※パソコンは各自持ち込みとなります。	水曜・午前 [初回]4月5日	研修室	10人	
たのしくカラオケ	楽しい演歌のカラオケ教室です。課題曲と自由曲をそれぞれ練習します。	水曜・午後 [初回]4月5日	集会室		

介護保険地域密着型施設等 見学バスツアー

問 長寿課 ☎ 56-0613

HPを見る 記事ID 9767

市内にある介護保険施設の見学をします。介護保険って何?介護が必要になった時どんな施設があるの?実際に施設へ出向き「見て・感じて・考える」見学バスツアーです。

時 3月18日(土) 13:30集合~16:30頃まで 場 市役所正面玄関前集合 対 市内在住の人 ¥ 無料

内 グループホーム、小規模特別養護老人ホーム、小規模多機能型居宅介護、地域密着型デイサービスを各1カ所ずつ

申 3月1日(水)から14日(火)までに長寿課窓口、または電話で申込。先着20人。

他 バスの停車位置の都合上、施設まで歩く場合があります。

福祉の家のITルームが研修室に変わります

問 長寿課 ☎ 56-0631

記事ID 9785

HPを見る

福祉の家のITルームを改修して、「研修室」として再オープンします。小規模な会議や研修などに利用でき、会議室と同様に多目的にご利用いただけます。

変更日:4月4日(火) 変更後の利用料:午前 610円、午後 820円、夜間 610円

[研修室の抽選会について] 4月から7月末日分までの予約抽選会を下記日程で開催します。

時 4月1日(土) 受付9:30~9:50 抽選会10:00~

場 福祉の家1階 社会福祉協議会事務室