

認知症家族交流会

HPを見る 記事ID 3391

- ☎ 長寿課 56-0639
- 🕒 12月16日(金) 13:30~15:30
- 📍 福祉の家 2階 会議室
- 👤 認知症の人を介護している家族
- 📄 事前申込不要

ほっと一息
家族同士で集まって
介護の悩みを話したり、
情報交換してみませんか？

高齢者生涯学習講座

☎ 長寿課 56-0631

🏠 健康マイレージ対象事業 記事ID 8331

市内在住の60歳以上の人を対象として、生きがい作りと交流を目的とした講座を開講します。
どの講座も、初めて経験する人でも気軽に参加できる内容になっています。

HPを見る

📍 福祉の家

- 👤 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) 料 受講料1回200円、材料費は実費負担
- 📅 12月1日(木)から9日(金)までに電話または窓口で申込。定員超過の場合は初受講者を優先し、それでも決定できなかった場合は12月12日(月)14:00から公開抽選。定員に満たない場合は、開講1週間前まで受付。申込者が5人未満の場合は開講しません。申込結果については、12月14日(水)以降に通知します。

講座名	内容	曜日・時間帯	回数	定員
🏠 いやしのヨガ	呼吸に合わせて固くなっている筋肉や関節をゆっくり伸ばし、足腰を強化して怪我をしにくい体を作っていきます。	金曜・午前 [初回]1/13	10回	15人
🏠 棒びくす	90cmのヒノキ棒を使い、ストレッチ、筋トレ、マッサージ、脳トレなどを行います。姿勢改善、肩こり、腰痛、膝痛などの改善を目指しましょう。	金曜・午後 [初回]1/6	10回	20人
🏠 すこやか太極拳	腹式呼吸で内臓を丈夫にし、ゆったりとした動きが新陳代謝を高め筋肉や関節、足、腰を鍛える「楊名時八段錦太極拳」を行います。	水曜・午後 [初回]1/11	10回	20人
素敵な編み物	かぎ針を使って、簡単に素敵な作品を作ります。	火曜・午前 [初回]1/17	10回	12人
たのしい絵手紙	「下手でいい、下手がいい」の絵手紙を楽しく作成します。	水曜・午後 [初回]1/11	10回	16人
もっとパソコンを楽しもう ~ワープロ活用編~	自治会の資料や住所録を作成しながら、ワープロと表計算ソフトの基本操作を楽しく学びましょう。	水曜・午前 [初回]1/11	10回	10人

介護予防事業

☎ 社会福祉協議会地域包括支援センター 64-1155

HPを見る 記事ID 4740

【申込先】福祉の家 64-6500

🏠 健康マイレージ対象事業

アクア教室 ~応用コース~ 🏠

温泉水の効用や浮力を利用することで、足や腰にかかる負担を減らし、筋力アップや無理のない体力づくりをすることができます。歩行浴はしているが、もっと効率的にトレーニングをするにはどうしたらいいのか、と考える人向けの教室です。

🕒 1月11日から3月1日(毎週水曜日、全8回) 10:00~12:00

📍 福祉の家 歩行浴室

- 👤 市内在住の65歳以上の人で、福祉の家の歩行浴の利用に慣れている人(要支援・要介護認定者は除く)。定員16人。
- 📄 インストラクターによる、水中動作と水中ウォーキング等の実技の応用
- 料 800円 ※別途歩行浴室利用料として、毎回200円必要
- 📅 12月1日(木)から8日(木)までに福祉の家へ申込。電話申込可。定員を超えた場合は、介護になるおそれの高い人から優先的に受付し、その後12月14日(水)11:30から公開抽選。