

地域いきいきライフ推進事業

問 長寿課 ☎ 56-0639 **HPを見る** 記事ID 10108

いきいきライフパーティー

健康づくりに関心のあるみなさんが集まって楽しく脳・神経系を刺激する運動をし、交流しています。身体を動かすことの楽しさを実感して、みんなで運動を始めるきっかけとしましょう。

□コモ予防を目的とした、オリジナル体操「ながくてハーモニー体操」をご体験ください。

時 1月8日(水) 13:30~15:00

場 市役所西庁舎3階 研修室

時 1月21日(火) 13:30~15:00

場 福祉の家2階 集会室



スポーツボイス~男の声を取り戻せ!~(男性限定)

声を出しにくくなった、カラオケでもっとうまく歌いたい! そう思った人、腹式呼吸で声が出やすくなりますよ!

時 1月15日(水) 14:00~15:30

場 福祉の家2階 研修室

時 1月31日(金) 10:40~12:00

場 福祉の家2階 研修室



「あかつきの会」~認知症家族交流会~

問 社会福祉協議会 ☎ 62-4700 **HPを見る** 記事ID 3391
長寿課 ☎ 56-0639

時 1月24日(金) 13:30~15:30

場 福祉の家2階 会議室

対 認知症の人を介護している家族

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?

福祉の家の施設情報

問 福祉の家 ☎ 64-6500 **HPを見る** 記事ID 3403

● 歩行浴インストラクターの来所日時(参加自由)

1月17日(金) 10:00~11:30

● 歩行浴室・福祉浴室の利用休止時間帯

1月9日、23日(木) 10:00~11:30

● 歩行浴室の利用休止時間帯

1月8日、15日、22日、29日(水) 10:00~12:30

● 温泉スタンドの休止日

1月6日(月)

シルバー人材センターパソコン講座 もっとパソコンを楽しもう ~パソコンとインターネット入門編~

問 シルバー人材センター ☎ 62-9100

パソコン入門・初心者向け内容です。パソコンの基本操作、インターネットや音楽を楽しみながら学びましょう。

時 2月7日~3月13日(金) 全6回 13:30~15:30
※2月28日のみ9:30~11:30

場 高齢者生きがいセンター2階 会議室

対 市内在住の60歳以上の人20人(先着)

¥ 3,000円(教材費、設備費等含む)

持 パソコン(Windows8,10)

申 1月14日(火)からシルバー人材センターに申込
※原則、受講料の返金はいりません。

いきいき倶楽部

問 長寿課 ☎ 56-0639 **HPを見る** 記事ID 4740

65歳以上の人を対象に、老人憩の家や地域の集会所での健康チェック、創作活動(1月はちりめん根付けづくり、●の日)、運動(□の日)などを行います。

日にち	時間	場所
1月6日(月)□	13:30~15:00	茜老人憩の家
1月8日(水)●	10:00~12:00	睦老人憩の家
1月8日(水)□	14:00~15:30	上川原集会所
1月9日(木)□	10:00~11:30	長配三丁目集会所
1月10日(金)□	10:00~11:30	老人憩の家「椿荘」 岩7地区
1月10日(金)●	13:30~15:30	市が洞小校区 共生ステーション
1月14日(火)□	13:30~15:00	蟹原集会所
1月15日(水)●	10:00~12:00	丁子田集会所
1月16日(木)□	10:00~11:30	長久手ニュータウン集会所
1月17日(金)●	10:00~11:30	楓老人憩の家
1月21日(火)●	10:00~12:00	長湫八分会集会所
1月22日(水)□	10:00~11:30	老人憩の家「永和荘」
1月22日(水)●	13:30~15:30	色金老人憩の家
1月23日(木)□	10:00~11:30	丸山住宅集会所
1月24日(金)□	10:00~11:30	蟹原シーズンズ
1月24日(金)●	10:00~12:00	老人憩の家「椿荘」 岩6地区
1月28日(火)●	10:00~12:00	老人憩の家「さつき荘」
1月30日(木)●	10:00~12:00	段ノ上集会場