



シニアのひろば



元気に暮らすための 「60歳からの健康づくり講座」

日常でできるさまざまな介護予防を学ぶ講座を開催します。60代だけでなく、今から健康のために動きだそうと考えている方を対象に、専門の講師を招いて開催する教室です。ご興味のある方はご連絡ください。

	講座タイトル	開催日時
第1回	健康づくり体操について	7/10(水)午後1時30分～3時
第2回	お口の健康づくりについて	7/18(木)午後1時30分～3時
第3回	健康的な食生活と栄養について	7/24(水)午後1時30分～2時30分
第4回	エンディングノートの活用について	7/31(水)午後1時30分～3時30分
第5回	高齢者のための介護予防入門	8/7(水)午後1時30分～3時30分
第6回	地域活動に生かすレクリエーション	8/21(水)午後1時30分～3時30分
第7回	家庭でできる脳生き生きトレーニング	8/28(水)午後2時～4時

講師の都合により開催日時は変更になる可能性があります。ご了承ください。

交流会名	交流日時	場所	お申込み・お問い合わせ
家族介護者交流会	原則第3木曜日 13:30～15:30	渥美福寿園	渥美福寿園 ☎34-6668
認知症介護者の集い	原則第2木曜日 13:30～15:00	田原福寿園	田原福寿園 ☎27-0882



介護の体験談を話し合い、交流を深めてみませんか？介護相談にも応じます。

【場所】田原福祉センター 【参加費】無料
(先着30名) 【申込】6月28日(金)までに
高齢福祉課へ電話にて
▼高齢福祉課長寿介護係 ☎23-3217
●家族介護者交流会・認知症介護者の集い
介護の疲れをリフレッシュ！
在宅で寝たきりの高齢者や認知症の高齢者などを抱える家族などに対し、介護から一時的に開放し、介護者相互の交流を図るなど心身の元気回復(リフレッシュ)を図ることを目的として開催します。

●「はつらつシニア体操教室」のご案内
高齢福祉課では、現在市内23カ所で、介護予防、健康維持のための運動(ストレッチやリズム体操、筋力トレーニングなど)を行っています。
皆さん一緒に健康長寿を目指してみませんか。

【対象者】市内在住で、おおむね65歳以上の方で原則自ら教室に参加できる方
【講師】健康づくりリーダー



▲はつらつシニア体操教室の様子

「童浦校区はつらつシニア体操教室」参加者募集！

【会場】童浦市民館

【開催曜日】第1・2・3・4月曜日

【時間】午後1時30分～2時30分

※童浦校区以外の会場は、ホームページをご覧ください。



▲市HP

▼高齢福祉課長寿介護係

☎23-3217