

## 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。お誘い合せの上、お気軽にご参加ください。

- ▽ 対 象 市内在住で、60歳以上の人
- ▽ 参加費 無料
- ▽ 申込み 事前の申込みは不要（当日、先着順で受付）
- ▽ 持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物
- ▽ 問合せ 老人福祉センター ☎&Fax 55-1804



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名	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	おおや えいこ 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名	4/19(日) 5/4(月) 6/23(火) 7/28(火) 8/10(月) 9/21(月)	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	かなざわ ともこ 金沢とも子氏
笑いヨガ	原則として 第1火曜日	20名	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	むらまつ えみこ 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名	4/9 5/14 6/11 7/9 8/13 9/10	午後1時30分 ～3時	訓練室	ますたに ひろし 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名	4/26 5/24 6/28 7/26 8/23 9/27	午後1時30分 ～3時	訓練室	ますたに ひろし 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名	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名	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。