

介護予防教室・参加者募集!!



※いずれの講座・教室とも**参加費は無料**、対象は**65歳以上**の方です。

②以外のお申込み、各教室・講座のお問合せは、住民ほけん課高齢福祉担当へ。

①いきいき健康体操教室(週1回・全8回)

■会場・時間・定員・日程

番号	会場	時間	定員	日程(全8回)
1	役場301会議室	午前	30名	5/20・27、6/3・10・17・24、7/1・8 いずれも火曜日
2	大川戸農村センター	午後	25名	
3	内前野会館 Aコース	午前	25名	
4	内前野会館 Bコース	午後	25名	
5	ふれあいセンター Aコース	午前	30名	5/21・28、6/4・11・18・25、7/2・9 いずれも水曜日
6	赤岩地区公民館	午後	30名	5/21(水)・ 29(木) 、6/4(水)・11(水)・18(水)・ 26(木) 、 7/2(水)・9(水)
7	三栄会館	午前	25名	5/21・28、6/4・11・18・25、7/2・9
8	緑の丘公園管理センター	午後	25名	いずれも水曜日

※時間／午前：10時～正午、午後：1時30分～3時30分

■**持ち物**／汗ふきタオル、飲料水、赤岩地区公民館のみ室内用運動靴

■**申込み**／4月25日(金)から5月9日(金)に、ご希望の会場をお選びの上、電話で高齢福祉担当へ。定員になり次第締め切ります。

②ふれあい体操塾(年間全18回)

■**日程**／5月16日、6月6日・20日、7月4日・18日、9月19日、10月3日・17日、11月7日・21日、12月5日・19日、平成27年1月16日・30日、2月6日・20日、3月6日、20日いずれも金曜日

■**時間**／午前9時30分～11時

■**会場**／B & G海洋センター・体育館

■**定員**／80名程度

■**持ち物**／室内用運動靴、汗ふきタオル、飲料水、ヨガマット(バスタオルでも可)、ミニボール(直径20cm程度～スポーツ用品店で購入できます。)

■**申込み**／事前申込み不要。直接会場へお越しください。

③ウォーキング連続講習会(全5回)

バランスのとれた姿勢で、筋肉を効果的に使う歩き方を体系的に学びます。

■**日程**／5月1日・8日・15日・22日・29日いずれも木曜日

■**会場・時間・定員**

会場	時間	定員
B & G海洋センター・体育館	午前9時30分～11時	50名
農村トレーニングセンター	午後1時30分～3時	20名

■**持ち物**／室内用運動靴、汗ふきタオル、飲料水、バスタオル(ストレッチ体操に使用)

■**申込み**／4月7日(月)から電話で高齢福祉担当へ。

④ウォーキング・スキルアップ講習会(年間全10回)

ウォーキング講座経験者のスキルアップを目指す講習会です。

■**日程**／5月9日、6月13日、7月11日、8月8日、9月12日、10月10日、11月14日、12月12日、平成27年2月13日、3月13日いずれも金曜日

■**会場**／B & G海洋センター・体育館(※8月8日のみ、中央公民館2階201・202 研修室)

■**時間**／午前9時30分～11時

■**定員**／50名

■**持ち物**／室内用運動靴、汗ふきタオル、飲料水、バスタオル(ストレッチ体操に使用)

■**申込み**／4月7日(月)から電話で高齢福祉担当へ。

※上記以外の講座・教室については、随時募集記事を掲載します。