

片道2.5km、往復約5kmのウォーキングコースです。町内の文化財を巡りつつ、運動不足とストレスを発散しましょう！

- ▶日 時 3月18日(土)9:00役場集合(雨天中止)
- ▶対 象 小学生以上で全行程を歩ける方(町内在住、在勤、在学の方。小学生は保護者同伴)
- ▶定 員 20名(申込み順)
- ▶費 用 300円(保険代等)
- ▶持ち物 マスク、飲み物
- ▶申込み 2月17日(金)9時から3月15日(水)までに、B & G海洋センター窓口へ(電話申込み不可)。



男性のための健康体操教室

問合せ いきいき福祉課 地域支援担当 ☎991-1882

今よりも動きやすい身体、カッコいい姿勢を手に入れましょう！

- ▶日 時 3月3日、10日、17日、24日
いずれも金曜日
9:30~10:30
- ▶場 所 外前野記念会館ハーモニー
- ▶内 容 姿勢改善、関節痛改善、歩行改善、転倒予防、認知症予防に関するメニュー
- ▶対 象 町内在住の65歳以上の男性
- ▶定 員 20名(申込者多数の場合、抽選)
- ▶費 用 無料
- ▶持ち物 飲み物、汗拭きタオル、上履き
- ▶講 師 健康運動指導士
- ▶申込み 2月13日(月)~24日(金)にいきいき福祉課(☎991-1882)へ。※申込者多数の場合は、2月27日(月)に抽選し、外れた方に同日9時より電話連絡します。



シニアの介護予防・認知症予防のためのスマホ講座

問合せ いきいき福祉課 地域支援担当 ☎991-1882

スマートフォンを使ってQRコードの読み取り方を学びます。

- ▶日 時 3月2日(木)10:00~11:30
- ▶場 所 埼玉あすか松伏病院リハビリテーション室
- ▶対 象 町内在住65歳以上の方
- ▶定 員 15名(申込み順)
- ▶費 用 無料
- ▶持ち物 ご自身のスマートフォンをご持参ください
- ▶講 師 作業療法士・理学療法士
- ▶申込み 2月15日(水)~22日(水)にいきいき福祉課(☎991-1882)へ。

