

心の病を持つ方の 家族の集い

心の病を持つ方を支える家族の皆さん、日ごろの悩みなどについてともに話してみませんか。

- ◆日時 9月17日(金)午後2時～4時
- ◆場所 地域活動支援センターかざぐるま(稲口) ☎②5566
- ◆照会先 福祉政策課 ☎②9031
FAX②7748

第2回介護者の集い

介護者の皆さんにとって、日ごろの「介護の思い」をこぼすことは、自分の気持ちを整理することができるとてもよい方法です。

- ◆日時 9月28日(火)午前10時～正午
- ◆場所 わかくさ・プラザ「総合福祉会館3階・3-3会議室」
- ◆内容 介護者同士の座談会
- ◆申込先 9月17日(金)までに中央地域包括支援センター(☎②2988 FAX②2260)

講座

こころ

ジュニアスポーツ教室

器械体操(鉄棒、跳び箱)や、マット運動にチャレンジしませんか。

- ◆日時 10月6日～12月8日の毎週水曜日 午後5時～6時(全8回)
- ※11月3日・24日は休講

- ◆場所 わかくさ・プラザ「総合体育館・サブアリーナ」
- ◆対象 市内の小学1～3年生(必ず保護者が送迎をしてください)
- ◆定員 20人
- ◆受講料 3000円

- ◆申込先 9月16日(木)までにスポーツ振興課窓口または電話(☎②7766)
- ※定員を超えた場合は抽選を行い、結果は全員に郵送でお知らせします。

水中運動教室

- ◆ウオーキング&スイムコース

- ◆水の中体操、水中歩行を中心にストレッチや運動不足を解消します。
- ▽日時 10月1日～11月26日の毎週金曜日 午前10時30分～11時30分(全9回)
- ◆アクアビクスコース

- ◆水の浮力や抵抗を利用して有酸素運動を行い、体力の向上やシェイプアップを目指します。
- ▽日時 10月1日～11月26日の毎週金曜日 午後7時30分～8時30分(全9回)
- ◆場所 わかくさ・プラザ「総合体育館・温水プール」
- ◆定員 各コース20人
- ◆対象 市内在住、在勤または在学の高校生以上の方
- ◆受講料 5000円(65歳以上は2500円) ※入場料を含む
- ◆申込先 9月15日(水)までにスポーツ振興課窓口または電話(☎②7766)

- ◆場所 わかくさ・プラザ「総合福祉会館3階・3-1会議室」
- ◆内容 認知症の理解と予防
- ◆講師 中央地域包括支援センター職員
- ◆申込先 9月13日(月)までに中央地域包括支援センター(☎②2988 FAX②2260)

第1回関市健康 ボウリング教室

- ◆日時 9月30日～10月21日の毎週木曜日 午後2時～(全4回)
- ◆場所 関ボウリングセンター(柳町)
- ◆対象 ボウリング初心者で20歳以上の方
- ◆参加料 3000円(テキスト代含む) ※貸靴は毎回3000円別途
- ◆定員 20人(申し込み順)
- ◆講師 岡田幸男さん(プロ協会1級)
- ◆申込先 9月29日(水)までに関ボウリングセンター(☎②4922 FAX②4923)

介護予防講座

- ◆日時 9月15日(水)午後1時30分～3時30分
- ◆場所 わかくさ・プラザ「総合福祉会館3階・3-1会議室」
- ◆内容 認知症の理解と予防
- ◆講師 中央地域包括支援センター職員
- ◆申込先 9月13日(月)までに中央地域包括支援センター(☎②2988 FAX②2260)

健康運動教室

- ◆日時 9月24日(金)午前10時～11時30分
- ◆内容 普段の生活の中で実践できる簡単な体操を行います。

広告

有料広告

- ◆場所 武芸川保健センター
- ◆内容 日常生活の中で取り組むことができる運動の紹介と実践 ※運動前に血圧測定と体調チェックを行い、その結果によって教室の参加を見合わせていただく場合があります。
- ◆対象者 市内在住の70歳未満の方
- ◆定員 20人
- ◆持ち物 運動シューズ、タオル、飲み物
- ◆申込先 武芸川保健センター(☎②2899)