

ウォーキング教室・健康体操教室 案内

教室	期間・曜日	時間	対象	内容
ウォーキング教室	4月11日～平成30年3月までの毎週火曜日	9時30分～11時	町内在住の人	まずは歩くことから始めませんか？健康講話もあります
健康体操教室	4月13日～平成30年3月までの毎週木曜日	14時～15時30分	町内在住の女性	若い方からご年配の方まで手軽にできる健康体操教室です

【場所】総合体育館

【持参物】○運動のできる服装 ○屋内用シューズ  
○タオル ○マット（バスタオル可） ○水筒

【その他】参加費1回100円。

3月21日(火)～31日(金)までに申込（定員各40人）



募集  
ウォーキング教室・健康体操教室  
参加者募集

町社会教育課 社会体育係 ☎65・5145

ことぶき大学 講座案内

【期間】5月～平成30年2月の間の月1回（全10回）

【対象】町内在住の60歳以上（4月1日現在）

【その他】4月3日(月)～20日(木)の役場会長日時に教材費を添えて申込。申込書は住民センターで配布

講座	曜日	時間	定員	教材費
園芸	毎月第3火曜日 ※8月は第2火曜日	14時～15時	40人	2,000円
習字			20人	1,200円
民謡			40人	300円
健康	毎月第3水曜日 ※8月は第2水曜日	10時45分～12時	30人	100円

教養(※)	毎月第3火曜日	12時30分～13時50分
-------	---------	---------------

※上記専門講座の受講生を対象とした様々な分野を学ぶ教養講座です

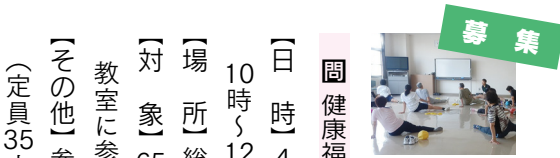
ことぶき大学では、生きがいの発見や充実感、学びのきっかけを作ることを目的として講座を開設しています。

※新たに健康講座（健康体操）を開設します  
※習字講座は初心者コースあり



募集  
ことぶき大学  
講座受講生募集

町社会教育課 社会教育係 ☎65・2007



募集  
「目指せ！健康長寿！」  
はつらつ体操教室生徒募集  
平成29年度介護予防事業

町健康福祉課 高齢者・女性係 ☎65・0001

【日時】4月～9月の間の毎週火曜日（全25回）  
10時～12時

【場所】総合福祉センター「ひまわりの里」

【対象】65歳以上の人（平成26～28年度にこの教室に参加した人を除く）

【その他】参加費無料。3月29日(水)までに要申込（定員35人）。申込には印鑑が必要



教室  
平成29年度介護予防普及啓発事業  
10年後の自分のために：  
わくわく脳若トレーニング

町健康福祉課 高齢者・女性係 ☎65・0001

【日時】5月～7月の間の毎週木曜日（全12回）  
14時15分～15時45分

【場所】総合福祉センター「ひまわりの里」

【対象】町内に在住する65歳以上の人

【内容】文字の並び替えなど、脳を刺激する簡単なゲームや体操

【その他】参加費無料。4月24日(月)までに要申込（定員24人）