

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	2019年4月～2020年3月までの火曜日	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	2019年4月～2020年3月までの木曜日	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 ○水筒 など

【その他】参加費1回100円。

3月18日(月)～29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
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】2019年5月～2020年2月の間の月1回

【対 象】町内在住の60歳以上(平成31年4月1日現在)

【申 込】4月1日(月)～16日(火)の間の役場開庁日時に教材費と一緒に住民センターへ申込。

※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	13時40分～14時50分	40人	2,000円
習字			26人	1,200円
民謡			40人	300円
健康	毎月第3水曜日 ※5月・1月は 第4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30分		

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。



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

2019年度介護予防事業

「目指せ！健康長寿！」
はつらつ体操教室生徒募集

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(ただし、平成29・30年度にこの教室に参加された人は除く)

【持参物】○タオル ○飲み物

【その他】参加費無料。3月27日(水)までに要申込(定員25人)。申込には印鑑が必要



教室
2019年度介護予防事業
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月の間の毎週水曜日(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】65歳以上の人(新規の方優先。リピーターの方も先着で受け付けます)

【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

【持参物】○筆記用具 ○メガネ(必要な方)

【その他】参加費無料。3月27日(水)までに要申込(定員24人)。申込には印鑑が必要