

日時▼
 ① 9月22日(木)午後1時30分～3時
 ② 9月29日(木)午後1時30分～3時
 ③ 10月6日(木)午後1時30分～3時
 ④ 10月13日(木)午後1時30分～3時
場所▼
 あんなかスマイルパーク 多目的室
講師▼理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士
対象者▼市内在住の65歳以上の人で、4日間参加できる人優先
参加費▼無料
持ち物▼飲み物、タオル、筆記用具
定員▼12人(先着順)
申込開始▼9月8日(木)午前9時
申込み・問合せ▼
 〔本高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1193)〕
一般介護予防教室
「ながら体操教室」
 家にいる時間が長くなり、運動不足と体力の低下を感じていませんか。日常生活の中で無理なく筋力トレーニングができる動きを紹介します。日常生活を送りながら、落ちた体力を取り戻しましょう。
 介護予防サポーターで、教室の受付や会場準備・後片付けができる人も、若干名募集しています。協力いただける人は連絡してください。

※新型コロナウイルスなどの影響で、中止になる場合があります
 ※感染症予防のため、マスクの着用をお願いします
 ※当日は自宅で体温測定をし、発熱などの症状がある場合は参加できません
日時▼
 ① 9月26日(月)午後1時30分～3時
 ② 10月3日(月)午後1時30分～3時
場所▼勤労者会館松井田館
講師▼瀧本 陽子 先生
対象者▼市内在住の65歳以上の人で、2日間参加できる人優先
参加費▼無料
持ち物▼タオル(手ぬぐいサイズ)、飲み物、上履き用の靴
定員▼12人(先着順)
申込開始▼9月9日(金)午前9時
申込み・問合せ▼
 〔本高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1193)〕
安中バウンドテニス教室
開催のお知らせ
 バウンドテニスは、体育館の床にコートを敷き、いつでも老若男女誰もが楽しめるソフトテニスに似た「生涯スポーツ」です。



手話コーナー vol.5
 今月の手話「ありがとう」の表現を紹介します。

①

②

解説

- ①左手の甲を上向きにして、胸の辺りに水平に置く。
- ②右手は小指側を下にし、左手甲の真ん中あたりに垂直に下ろす。
- ③小指が当たったら上にあげる。

③

動画でご覧になれます▶

問合せ▶〔本福祉課障害福祉係(☎内線1154)〕

日時▼
 ①夜の部(毎週木曜日 計3回)
 10月13日、20日、27日
 午後6時30分～8時30分
 ②昼の部(毎週土曜日 計3回)
 10月15日、22日、29日
 午後1時～3時
場所▼原市体育館(原市1362-2) 締切▼9月30日(金)までに、電話、FAX、Eメールで申込み
参加費▼500円
 (スポーツ保険加入費)
対象者▼
 市内在住、在勤または在学している
 小学生以上の人。特にジュニア(16歳以下)、当クラブOBや以前教室に参加したことがある人は歓迎です。
 ※運動できる服装と、体育館内で使用できる運動靴を用意してください
 ※同時時間帯で練習中、見学可能です
申込み・問合せ▼
 安中バウンドテニスクラブ事務局・柳澤
 (☎027-381-3157)
 FAX・電話番号と同じ
 Eメール: ethan5480804@gmail.com