場所▼ ④10月13日(木)午後1時30分~3時 ③10月6日(木)午後1時30分~3時 ②9月29日(木)午後1時30分~3時 ①9月22日(木)午後1時30分~3時

衛生士 **講師**▼理学療法士、管理栄養士、歯科 あんなかスマイルパーク 多目的室

4日間参加できる人優先 対象者▼市内在住の65歳以上の人で 参加費▼無料

定員▼12人(先着順 持ち物▼飲み物、

タオル、

筆記用具

2日間参加できる人優先

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)

ながら体操教室 般介護予防教室

しましょう。 活を送りながら、 と体力の低下を感じていませんか。 グができる動きを紹介します。日常生 常生活の中で無理なく筋力トレーニン 家にいる時間が長くなり、 落ちた体力を取り戻 運動不足

る人は連絡してください。 若干名募集しています。協力いただけ や会場準備・後片付けができる人も、 介護予防サポーターで、 教室の受付

> 中止になる場合があります どの症状がある場合は参加できません ※当日は自宅で体温測定をし、 お願いします ※感染症予防のため、 ※新型コロナウイルスなどの影響で、 マスクの着用を 発熱な

①9月26日(月)午後1時30分~3時 ②10月3日(月)午後1時30分~3時

場所▼勤労者会館松井田館

対象者▼市内在住の65歳以上の人で、 講師▼瀧本 陽子 先生

参加費▼無料

み物、上履き用の靴 **持ち物**▼タオル(手ぬぐいサイズ)、 飲

定員▼12人(先着順)

申込開始▼9月9日(金)午前9時

|本||高齢者支援課地域包括支援センター 申込み・問合せ▼ (☎内線1193)



スポーツ

安中バウンドテニス教室 開催のお知らせ

今月の手話**「ありがとう**」

スポーツ」です。 が楽しめるソフトテニスに似た コートを敷き、いつでも老若男女誰も バウンドテニスは、 体育館の床に 「生涯

②昼の部 (毎週土曜日 ①夜の部 (毎週木曜日 10月13日、20日、27日 午後6時30分~8時30分 計 3 回 計 3 回

以下)、当クラブ〇Bや以前教室に参

加したことがある人は歓迎です。

小学生以上の人。特にジュニア(16

10月15日、 午後1時~3時 22 日、 29 日

FAX、Eメールで申込み 締切▼9月30日(金)までに、 場所▼原市体育館(原市1362-2) 電話

安中バウンドテニスクラブ事務局:

☎027−381−3157)

AX:電話番号と同じ

申込み・問合せ

※同時間帯で練習中、

見学可能です

できる運動靴を用意してください

※運動できる服装と、体育館内で使用

参加費▼500円

(スポーツ保険加入費

Eメール:ethan55480804@gmail.com

市内在住、

対象者▼

在勤または在学している

vol.5

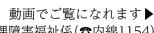
の表現を紹介します。



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 左手甲の真ん中あ に垂直に下ろす。 ③小指が当たったら上に





問合せ▶|本| 福祉課障害福祉係(☎内線1154)

あげる。