

**第7回安中総合学園
高等学校ダンス部
Agenes 自主公演**



「宿命」86、400分の失った刻」
日時▼1月29日(日)

○第一部

開演・午後2時(開場・午後1時30分)

○第二部

開演・午後6時(開場・午後5時30分)

場所▼安中市文化センター

チケット▼大人・1,000円、高校

生以下・500円

安中総合学園高等学校事務室で販売中

問合せ▼

安中総合学園高等学校

(☎38110227)



講座・教室

一般介護予防教室

「ヨガ教室」

ヨガは、身体の柔軟性や筋力アップ

につながることで転倒予防の効果が期待できます。また、深い呼吸をすることで精神の安定にもつながります。自粛生活が続いている中、ヨガを通して心身ともにリフレッシュしませんか。

介護予防サポーターで、教室の受付や会場準備・後片付けにご協力いただける人も、若干名募集しています。ご協力いただける人は、連絡をお願いします。

※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

※当日は自宅での体温測定を行い、発熱などの症状がある場合の参加は控えてください

日時▼

①1月31日(火)午後1時30分～3時

②2月7日(火)午後1時30分～3時

場所▼☒体操室

講師▼寺見 佳奈 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)、ヨガマット、飲み物、上履き用の靴

定員▼15人(先着順)

申込開始▼1月16日(月)午前9時

申込み・問合せ▼
☒高齢者支援課地域包括支援センター
(☎内線1193)

脳の若返り教室

タブレットを使ってゲームをしたり、みんなで楽しく脳若トレーニングを受けませんか。スタッフが丁寧に補助しますので、安心して参加してください。

※タブレットの使い方のみを教える講座ではありません

※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

※当日は自宅での体温測定を行い、発熱などの症状がある場合の参加は控えてください

日時▼

①2月2日(木)午前10時～11時30分

②2月9日(木)午前10時～11時30分

③2月16日(木)午前10時～11時30分

場所▼☒2階大会議室

講師▼株式会社ジーシースタッフ

対象者▼市内在住の65歳以上の人で、

3日間参加できる人優先

参加費▼無料

持ち物▼飲み物、筆記用具

定員▼10人(先着順)

申込開始▼1月19日(木)午前9時

申込み・問合せ▼
☒高齢者支援課地域包括支援センター
(☎内線1193)

**「太極拳で転倒予防」
開催のご案内**

太極拳は、中国に伝わる武術の一つです。ゆっくりと体重移動することで主に下半身の筋肉が鍛えられ、バランス機能の向上にも効果的です。ゆっくりと息を吐いたり吸ったりすることでリラクゼーション効果も期待できます。そのため、介護予防にも期待されています。足腰を鍛えて、転倒しない体づくりをしましょう。みなさんの参加をお待ちしています。

※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、会場出入りの際のマスク着用をお願いします

※当日は自宅での体温測定を行い、発熱などの症状がある場合の参加は控えてください

日時▼2月24日(金)午前10時～11時30分

場所▼☒2階大会議室

講師▼櫻井 秀子 先生

対象者▼市内在住の65歳以上の人

参加費▼無料

定員▼15人(先着順)

持ち物▼フェイスタオル、飲み物