

などが集まり、お茶を飲みながら認知症についての悩みを分かち合ったり、専門職からアドバイスを受けたりする場です。

今回は座談会と南京玉すだれを行います。

**日時**▼

2月15日(水)午後2時～3時30分

**会場**▼宮農指導室

**参加費**▼無料

**対象者**▼誰でも参加できます。

**定員**▼15人程度

※事前に申込みをしてください

※当日はマスクの着用をお願いします

※感染症の状況などを考慮して、内容を変更する場合があります

**申込み・問合せ**▼

高齢者支援課地域包括支援センター  
(☎内線1195)

**一般介護予防教室**

**リズムで体幹トレーニング**

〜いつまでもゴルフ・

グラウンドゴルフのできる体づくり

普段ゴルフやグラウンドゴルフなどのスポーツを楽しんでいる皆さん、

スポーツをいつまでも長く楽しめるように、

足腰を鍛えてみませんか。

もちろん、普段スポーツをしていない人も大歓迎です。

元気な足腰をつくるトレーニングに参加して、楽しく体

づくりをしましょう。

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

**日時**▼

①2月22日(水)午後1時30分～3時

②3月1日(水)午後1時30分～3時

③3月8日(水)午後1時30分～3時

**場所**▼体操室

**講師**▼片岡瑠明 先生

**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。

膝や腰が少し痛い人でも参加できます。

**参加費**▼無料

**持ち物**▼タオル(手ぬぐいサイズ)、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、上履き用の靴

**定員**▼15人(先着順)

**申込開始**▼2月8日(水)午前9時

(土日・祝日を除く)

**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)

**カラダづくり講座**

生活に必要な体の筋肉を動かし体幹を鍛えることは、

良い姿勢を保ち、フレイル予防にとっても

重要です。今回の講座では、

筋力・体幹強化のための運動を行います。

ぜひご参加ください。

**日時**▼

2月28日(火)午前10時～11時

3月9日(木)午前10時～11時

3月17日(金)午前10時～11時

**会場**▼1階アリーナ・2階体操室

**対象者**▼市内在住の40歳以上の人

※3日間参加可能な人を優先

**内容**▼体幹トレーニング・筋トレ・ウォーキングなど

**講師**▼

健康運動指導士 洪川貴子 先生

インストラクター 片岡瑠明 先生

健康運動指導士 佐藤みゆき 先生

**定員**▼15人(先着順)

**持ち物**▼運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物、ヨガマッ

ト

**申込期間**▼2月8日(水)午前9時～21

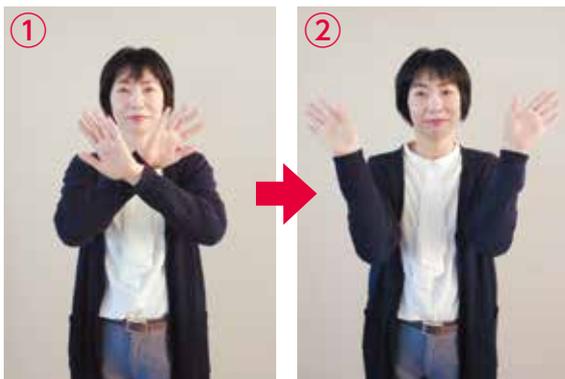
日(火)午後5時(土日・祝日を除く)

**申込み・問合せ**▼

健康づくり課保健指導係  
(☎内線1174)

**手話コーナー vol.10**

今月の手話は、天気「晴れ」を紹介します。



**解説**

- ①両手をあごの前あたりに置き交差させる。
- ②交差した手を同時に弧を描くように広げる。

※「晴れ」という単語は「明るい」という単語でもあります



動画でご覧になれます▶

**問合せ**▶福祉課障害福祉係(☎内線1154)