






仲間と楽しく健康づくり

元気なうちから介護予防




住み慣れた地域で、いつまでも元気に過ごすことができるように心と体をいきいきとした状態に保ち健康寿命を延ばしましょう。

からだ健康 わかわか塾


<p>ポールウォーキング教室 春コース(4/17~7/17) 秋コース(9/18~12/18) 両コース参加も可能です</p> 	<p>●火曜日 9:30~10:30 毎月第一火曜日/公認指導士による指導日 ポールを使った新しいウォーキングスタイル。効果的に歩こう!</p> <p><small>*帽子などの日よけ等と水分補給のご準備をお願いします。 *指導日は変更になる場合がありますのでご確認ください。</small></p> 
<p>体操教室 入校より6か月間</p> 	<p>●火曜日 13:30~14:30 ●金曜日 9:30~10:30 ◇香美はつらつ体操 ◇リズム体操 ◇コグニサイズ ◇口腔体操 頭と体を使って、楽しく介護予防。脳も一緒に鍛えよう! (タオル・運動しやすい服装・靴・水分補給のご準備をお願いします。) ※入校はいつでも可能です。入校から6か月間はいつでもご参加下さい。</p>
<p>脳活クラブ いつでも参加可能です</p>	<p>●第2金曜日(レクの日) ●第4金曜日(脳トレの日) 13:30~15:00 楽しく効果的に脳の活性化を図りましょう!</p>  

1回参加ごとにスタンプ1個、5個集めると健康パスポートシール1枚進呈

いきがいづくり 悠楽塾

<p>パソコン倶楽部 いつでも参加可能です</p>	<p>●第1・第3 水曜日 13:30~15:00 自分のペース。仲間と教え合いながらの楽しいサークルです。 パソコンは、ご持参ください。</p> 
<p>菜園クラブ 初心者大歓迎!</p>  	<p>●毎月 第2・第4木曜日/先生指導日(菜園 岩積) 有機農法の指導員のもと、自分の区画の畑で、土づくり・種まき・苗の 植え付けから収穫まで行います。 ※2区画がまだ空いていますので、ご興味のある方は是非ご連絡くだ さい!</p>

介護予防講座

<p>未来のはてなを学ぼう</p>	<p>●全5講座開講(7月~11月) ※詳細は、社協だより 7月号でお知らせします! 何歳になっても自分らしく、いきいきと暮らしていきましょう。 医・食・社・体・心などの分野を学びます。</p> 
-------------------	---

1講座参加ごとに、高知家健康パスポート 1ポイント進呈

🌸 随時、申込み受付中!

場 所 プラザ八王子

受講料 無 料

対象者 香美市在住、おおむね65歳以上の方

K I G
香美市で いつまでも 元気に暮らす
香美市社協
介護予防係
☎53-5800
☎53-2251 (直通)

