

# 令和2年度 介護予防事業のご案内

※新型コロナウイルス感染症予防のため、社協だより4月号及びチラシ等でお知らせした内容と変更している部分がありますので、ご確認下さい。

## 体操教室

体操教室では香美はつらつ体操、リズム体操、口腔体操などを行います

	8月コース	12月コース
期 間	8/7～11/27	12/1～3/30
曜 日	金曜日	火曜日
時 間(※)	①9:30～10:30	①13:30～14:30
	②11:00～12:00	②15:00～16:00
定 員	各20名	

8・12月コース  
いずれかを選んで  
お申し込み下  
さい。



■持ち物: タオル、水分

体操教室の申込みが定員を超えた場合は抽選とし(未経験者優先)、申込み順で①・②の時間帯に分けて実施します。

※定員を超えなかった場合には、①の時間帯で行います

## ポールウォーキング教室

ポールウォーキングとは、専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま幅を広げてバランスよく歩けるようになります(※ポールの貸出あり)



	秋コース
期 間	9/29～12/22
曜 日	火曜日
時 間	9:30～10:30
定 員	20名(未経験者優先)

■持ち物: 水分、ウォーキングできる服装



### おすすめ! ポールウォーキングステーション

ポールウォーキング教室に参加経験がある方は、ステーションも利用できます。

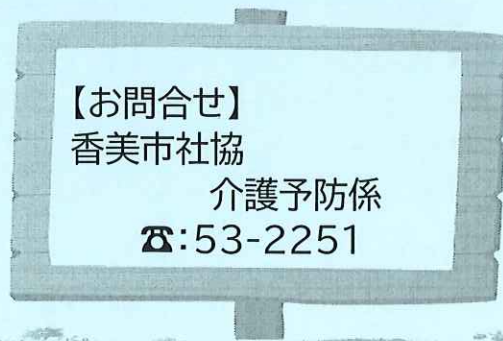
「ステーション」は、香美市社協あったか窓口で随時受け付け、ステーションカードを発行します。またカードへのスタンプが満タンになると防災グッズとパスポートシールをプレゼント!自分のペースでコツコツと歩いてみませんか?

【お問合せ】

香美市社協

介護予防係

☎:53-2251





# 脳活クラブ

脳トレの日	
日時	毎月第2・4金曜日
時間	13:30~14:30
定員	50名
内容	間違い探し、ドリル問題など

■持ち物：筆記用具

第2・4金曜日のどちらか1日のみの参加になります。都合がいい日を選んで下記の連絡先まで申込みをして下さい。



# 菜園クラブ



菜園クラブでは、苗の植え付けから収穫までを仲間や指導員と一緒にいきます。  
農作業が初心者の方も大歓迎！一緒に美味しい野菜を作りませんか？

■菜園場所：土佐山田岩積

■指導日：毎月第2・4木曜日 午前中

■講師：高知ものべ川有機農業推進協議会長 山中 道博さん

■利用料：無料(苗・肥料代・マルチ代は実費)

※区画数に限りがあります。申し込みが多数の場合は抽選し、後日お知らせします



## 教室参加時の注意点

- 必ず教室への申し込みを事前にして下さい。
- 教室参加前には自宅で体温測定をして下さい。また発熱・咳などの症状がある方は教室への参加をご遠慮下さい。
- 脳活クラブでは、鉛筆などの筆記用具を持参して下さい。
- 各教室参加時には水分を持参下さい。
- マスクの着用にご協力下さい！



※対象者：香美市民（おおむね60歳以上）

■教室への参加費は全て無料です。

■1回参加するごとに健康パスポートシールがもらえます。

■祝日の開催はありません。事業に参加される方は西駐車場をご利用下さい。

■事業当日が悪天候（台風など）、延期になる可能性がありますのでお問合せ下さい。

■新型コロナウイルスの影響により、日程等が変更となる可能性があります。

【お問合せ・申込み】

香美市社会福祉協議会 介護予防係

☎53-2251（直通）☎53-5800（代表）