

# まるごと元気アップ教室 を開催します

通称「まる<sup>げん</sup>元」

最近、足腰が弱ってきた…  
つまづいて転んだ…  
外出するのがおっくうになった…

そんな高齢者のために「安心・安全・科学的」な運動教室を通年で開催します。  
ご自分でチェックしてみてください該当する教室を選んでください。

## 6つの項目で1つ以上当てはまる方が対象です

運動に関して当てはまる項目に○をつけましょう	① 階段は手すりや壁をつたわないと昇れない
	② 椅子から立つときに何かにつかまらなると立ち上がれない
	③ 15分間続けて歩くことができない
	④ この1年間で転んだことがある
	⑤ 転倒に対する不安が大きい
閉じこもりに関して当てはまれば○をつけましょう	⑥ 週に1回以上、外出することがない



## 送迎の有無で教室の参加時間が変わります

対象となる方	送迎	教室名	時間	定員
上記の項目①～⑤のうち3つ以上○のついた方	あり	Aクラス「のんびり」組	9:30～11:00	25名
上記の①～⑤のうち1つ以上、または⑥に○がついた方	なし	Bクラス「はっする」組	12:30～14:00	25名
	あり	Cクラス「にっこり」組	14:00～15:30	25名

実施日程	平成30年9月5日(水)～平成31年3月27日(水) 毎週水曜日
場所	保健センター 検診室
内容	体力別運動(参加者の体力により指導者がプログラムを考えます) 筋力トレーニング・ボール運動・レクリエーション等座って行う運動が中心です
講師	NPO ソーシャルビジネス推進センター 健康運動指導士 入江祥予氏
参加料	1か月1,000円(保険加入については無料です)
申込み	6月11日(月)～8月15日(水) 電話、来所にて申し込みを受け付けます。定員になり次第締め切ります。

通院中の方や体に痛みのある方は参加について主治医にご相談ください。  
介護認定を受けている方は担当ケアマネージャーにご相談ください。  
ご不明な点は保健師までご連絡ください。

詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎(574)3141

# 時短キッチンで暮らしが変わる キッチン収納講座

える夢  
オトナの  
文化講座

「楽しく、わかりやすく」をモットーに使いやすいキッチン収納のコツを学びます。プロから学ぶキッチン収納で自分らしい理想のキッチン生活はじめませんか。

講師  
暮らしデザイン代表  
**松井香織**さん  
整理収納アドバイザー  
住宅収納スペシャリスト

日 時 平成30年6月20日(水) 18:30～20:00

会 場 豊頃町える夢館 2階会議室

受講対象者 豊頃町にお住まいの方・豊頃町に勤務されている方

定 員 20名

受講料 無料

持ち物 筆記用具をお持ちください

申込方法 教育委員会社会教育係までお電話、または直接お申し込みください

申込期間 6月4日(月)から6月15日(金)まで

※ただし申込期間内であっても、定員に達し次第、締切とさせていただきますので、あらかじめご了承ください

お申し込み・お問合せ先

豊頃町教育委員会 教育課 社会教育係 (豊頃町える夢館内) ☎015-579-5801