

かりやヘルスアップ大学 学生募集

年間を通して運動・栄養・休養などの講座やグループワークを行いながら健康について学ぶことができる教室です。いつまでも元気であるために体の仕組みを知り、地域で一緒に健康づくりを進める仲間を見つけてみませんか。

日にち (全16回)		時間	内容
5月	18日(休)	13時30分～16時	入学式・オリエンテーション
5～6月	指定日(火・木)	9時30分～11時30分 または14時～16時	げんき度測定
6月	1日(休)	13時30分～16時	お互いの親睦を深めよう
	15日(休)	13時30分～16時30分	加齢とロコモ予防
7月	29日(休)	13時30分～16時	有酸素性運動～ウォーキングのコツ～
	20日(休)		正しい姿勢とストレッチ
8月	3日(休)		筋力トレーニング～筋肉を保持・増進しよう～
	17日(休)		認知症とその予防
9月	31日(休)		心とからだのリラックス～一流選手から学ぶリラックス方法～
	14日(休)		体づくりには食事も大事！～筋力アップのための食べ方～ (公開講座)
10月	5日(休)	9時30分～12時	バランスのよい食事
	19日(休)	9時30分～12時30分	地域の食材でロコモ予防
11月	2日(休)	13時30分～16時	色や香りでリフレッシュ
	15日(休) または16日(休)	9時～12時	調理実習
	30日(休)	13時30分～16時	身体ケア～マッサージを覚えよう～
12月	21日(休)	13時30分～16時30分	学習発表会・卒業式

場 総合健康センター^{ほか} **講** 至学館大学教授^{ほか}

対 50～60歳代で本講座に参加したことがない人

※運動制限のある人は、参加できない場合があります。保健センターまで問い合わせてください。

定 36人 (男女各18人程度) ※申込多数の場合は抽選

¥ ▶64歳以下…3,850円 ▶65歳以上…3,200円 ※保険料込、その他実費

申問 3月17日(金)から4月7日(金)までに、市HP内申込フォーム、電話(23-8877)または直接、保健センターへ。

ID 1010178

心身障害者市民講座

期間 5月～令和6年3月

講座	曜日	時間	講師	定員
書道	第1・3月曜	9時30分～11時30分	田中祥雲氏 (書家)	各講座 20人
手芸	第1・3火曜	9時30分～14時30分	岡山史子氏 (手芸研究家)	
カラオケ	第2・4火曜	13時30分～15時30分	岡田喜久子氏 (カラオケ師範)	
3B体操	第1・3水曜	9時30分～11時30分	竹内みよ子氏・外山たつ子氏 (3B体操指導士)	
茶道	第1・3木曜	13時～15時	室田日美子氏 (裏千家専任講師)	6人
つどい場	第1・3水曜	13時30分～15時30分	作業療法士	
いけばな	第1・3金曜	9時30分～11時30分	浅井百合子氏 (華道池坊教授)	各講座 20人
水彩画	第2・4金曜	13時30分～15時30分	栗山富美子氏 (絵画講師)	
健康維持	火・木・金曜 (月1～3回)	9時30分～11時30分	理学療法士、作業療法士	各曜日 8人

場 心身障害者福祉会館

対 市内在住で身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳をお持ちの16歳以上の人

※介助の付き添い可

¥ 材料費^{ほか}

申 4月3日(月)までに直接、心身障害者福祉会館へ。

※申込多数の場合は抽選し、結果は全員に連絡します。

問 心身障害者福祉会館 (☎24-6066)