



第13回ほたる祭り

幻想的なホタルの舞と、歌や踊りのマイステージを楽しむ、ほたる祭りを開催します。マイステージ出演者も募集中です。

日時 6月4日(土)午後3時～7時 [小雨決行・雨天中止]

場所 ネーブルパークおよび野外ステージ

【ホタル観賞期間】

5月15日(日)～6月15日(水)

主催

ほたるの里友の会

(一財)古河市地域振興公社

担当課 ㊦都市計画課

問 ほたるの里友の会事務局 (担当：土田)

☎090-3504-5168

認知症に関する個別相談

日時 6月14日(火)

午後1時～4時 [予約制]

場所 総和福祉センター「健康の駅」

対象 認知症高齢者等を介護している家族や、認知症に関する不安や心配がある人など

内容 認知症の原因・症状・受診、介護・福祉サービスの利用、認知症の人への適切な対応、面接による相談

担当者 主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士など

費用 無料

申込 問 高齢者サポートセンター総和(総和福祉センター「健康の駅」内)☎92-5920

介護支援講座「高齢者が食べやすい食事とは？」

日時 6月12日(日)午前10時～正午 [受付：午前9時30分～]

場所 介護老人保健施設まぐらがの郷(東本町4-2-2)

対象 高齢者の食事に関心のある人など

内容 毎日の食事がおいしく食べられるように食べやすい食材や調理の工夫の紹介。参加者同士の情報交換会

定員 20人

費用 無料

申込 問 介護老人保健施設まぐらがの郷☎33-1234

健康1UP(ワンアップ)教室【総和編】

健診を受けて結果を見るだけで終わっている人はいませんか？ 1つ上の「健康づくり」を目指しましょう。

期日・内容

1回目：6月30日(木)

健診結果の振り返り、バランスの良い食事の話

2回目：7月7日(木)

ウォーキング、大人のラジオ体操

3回目：7月15日(金)

インナーマッスル&ストレッチ

4回目：7月22日(金)

シェイプアップエアロビクス

5回目：7月27日(水)

シェイプアップエアロビクス

時間 午前10時～11時45分

場所 総和福祉センター「健康の駅」

対象 市内在住で30歳～74歳の平成27・28年度健康診断受診者(全5回参加できる人)

定員 35人(定員を超えた場合は抽選)

費用 無料

持参物 1回目：健診結果・筆記用具、2～5回目：運動のできる服装・タオル(汗拭き用)・飲み物・ヨガマット(持っている人のみ)・室内用運動シューズ・筆記用具

申込 問 5月18日(水)～27日(金)に申し込み [電話可、土曜日・日曜日を除く]

※古河編は広報古河お知らせページ7月15日号に掲載予定。

健康づくり課(古河福祉の森会館内)☎48-6883

しゃきっと脳トレ！ シニア学び塾

期日・場所

○総和福祉センター「健康の駅」
6月13日(月)・20日(月)・27日(月)、7月4日(月)・11日(月)・25日(月)、8月1日(月)・8日(月) [全8回]

○三和庁舎

6月15日(水)・22日(水)・29日(水)、7月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)、8月3日(水) [全8回]

※古河福祉の森会館(古河地区)は9月ごろ実施予定。開催時期が近くなりましたら、広報古河お知らせページで募集します。

時間 午前10時～11時30分

対象 市内在住のおおむね65歳以上の人

内容 認知症予防につながる脳トレ、レクリエーション、簡単な体操。楽しみながら、記憶力・注意力・計画力などの脳の機能を鍛えます

定員 各会場25人(定員を超えた場合は抽選)

費用 無料

持参物 筆記用具

申込 問 5月20日(金)～30日(月)に電話で申し込み
高齢福祉課(総和福祉センター「健康の駅」内)☎92-5838

伝統文化親子教室事業 古河伝統 いけばな親子教室

○古河東公民館

期間 7月2日(土)～平成29年1月29日(日) [発表会を含む全12回(予定)]

時間 午前9時30分～11時30分

講師 前田トキ子氏