



健康1UP(ワンアップ)教室【古河編】

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」をめざしましょう。

期日・内容

1回目：8月30日(火)
健診結果の振り返り、バランスの良い食事の話

2回目：9月8日(木)

ウォーキング、大人のラジオ体操

3回目：9月14日(水)

インナーマッスル&ストレッチ

4回目：9月21日(水)

シェイプアップエアロビクス

5回目：9月30日(金)

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 古河福祉の森会館

対象 次の①～③すべてに該当する人

①市内在住で30歳～74歳の人

②平成27年度または平成28年度に健康診断を受診した人

③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)・運動シューズ・筆記用具

申込 問 7月19日(火)～8月8日(月)に申し込み〔電話可、土曜日・日曜日を除く〕
健康づくり課(古河福祉の森会館) ☎48-6883

認知症に関する個別相談

日時 8月9日(火)

午後1時～4時 [予約制]

場所 在宅介護支援センター「みどりの里」(東山田4796-2)

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 在宅介護支援センター相談員

費用 無料

申込 問 在宅介護支援センター「みどりの里」

☎78-1123

介護支援講座 「高齢者介護のストレス解消について」

日時 8月10日(水)午後1時30分～3時30分 [受付：午後1時～]

場所 介護老人保健施設「平成園」(旭町1-17-39)

対象 介護・認知症について関心のある人など

内容 介護にストレスを感じ、不安や問題を抱えている人へのアドバイスや介護のコツを学ぶ。参加者同士の交流会

定員 20人

費用 無料

申込 問 在宅介護支援センター「平成園」 ☎31-3737

排水設備主任技術者試験 および受験者講習会

■排水設備主任技術者試験

日時 10月17日(月)

午後1時30分～3時30分

[受付：午後0時30分～]

場所 つくば会場、水戸会場

■受験者講習会

場所・期日

・つくば会場：9月21日(水)

・水戸会場：9月23日(金)

時間 午後1時30分～4時30分
[受付：午後0時30分～]

【以下共通】

・つくば会場

「ホテルグランド東雲」
(つくば市小野崎488-1)

・水戸会場

「茨城県建設技術研修センター」
(水戸市青柳町4193)

申込 問 8月15日(月)までに、下水道管理課にある申込書に必要な書類を添えて申し込み

㊦下水道管理課

悪戸新田獅子舞

古河市指定無形民俗文化財のあくとしんでんししまい悪戸新田獅子舞が、今年も次のとおり巡行します。

期日 7月31日(日) [雨天決行]

獅子舞順路(予定時刻)

雀神社(5:10準備開始)～四方固メ(5:40)～横山町(6:15)～二丁目(6:20)～鍛冶町(6:25)～駅東(6:30)～下山一丁目(6:45)～末広町(7:05)～七軒町(7:25)～南新町(8:00)～一丁目(8:15)～八幡町(8:30)～原町(8:55)～古河庁舎(9:20)～台町(9:45)～長谷町(10:00)～桜町(10:15)～三神町(10:40)～大工町(10:50)～石町(11:00)～田町(11:15)～江戸町(11:30)～東片町(11:40)～観音寺町(11:55)～西片町(12:15)～雀神社(12:40)～出発(14:40)～横山町(15:00)～紺屋町(15:15)～二丁目(15:30)～北新町(15:45)～鍛冶町(16:00)～雷電一丁目(16:15)～三丁目(16:30)～四丁目(16:40)～五丁目(17:00)～中横(17:20)～雀神社第六天神社(17:50)

担当課 ㊤生涯学習課

問 悪戸新田獅子舞保存会(橋本宅) ☎22-4672