

令和5年度 シニア運動教室

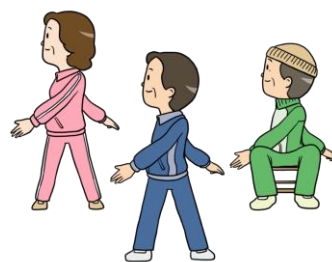
参加費
無料

転倒予防のための運動や脳トレ等を行う12回コースの教室です。
運動を通じて、楽しく介護予防のための活動をしてみませんか。

《対象者》古河市にお住いの65歳以上の方

《定員》各コース20名(定員を超えた場合は抽選)

《講師》健康運動指導士他



《会場》①中央公民館
②三和農村環境改善センター

《日程》裏面をご覧ください

《時間》午前10時～午前12時(受付 午前9時45分～)

《申込期間》令和5年 **7月3日(月)～7月19日(水)まで** ※土日祝日を除く
申込期間内に高齢介護課へ電話や窓口にてお申し込みが必要です。
コースを選びお申し込みください。
※申込の際、身体状況等をお伺いいたします。

《申込・問合せ先》古河市高齢介護課(総和福祉センター『健康の駅』内)
古河市駒羽根 1501 番地 TEL **92-4921**



《日 程》

①中央公民館コース

会場	中央公民館 住所：古河市下大野 2248 番地		
1	8月2日(水)	6	10月4日(水)
2	8月23日(水)	7	10月11日(水)
3	9月6日(水)	8	10月25日(水)
4	9月13日(水)	9	11月1日(水)
5	9月27日(水)	10	11月15日(水)

★グループ活動支援:教室終了後、希望者を対象に自主グループ支援を行います

11	11月29日(水)	12	12月6日(水)
----	-----------	----	----------



②改善センターコース

会場	三和農村環境改善センター 住所：古河市東山田1808-12		
1	8月8日(火)	6	10月3日(火)
2	8月22日(火)	7	10月17日(火)
3	9月5日(火)	8	11月7日(火)
4	9月12日(火)	9	11月21日(火)
5	9月19日(火)	10	12月5日(火)

★グループ活動支援:教室終了後、希望者を対象に自主グループ支援を行います

11	12月12日(火)	12	12月19日(火)
----	-----------	----	-----------