

令和6年度 いきいきシニアの

さわやか教室

教室では、コグニサイズを取り入れ、運動と認知課題を組み合わせた取り組みを行います！



介護予防について学ぶ全10回コースの教室です。
栄養や口腔ケア、お薬に関する講話、運動、音楽や創作活動などを行います。いろいろな活動を通じて、楽しく交流をしてみませんか。

《対象者》古河市にお住いの65歳以上の人で、全日程参加できる人

《定員》各コース25名(定員を超えた場合は抽選となります)

《講師》健康運動指導士、介護予防運動指導員、管理栄養士 他

《会場》①ヤクルトはなももプラザ(古河市横山町1丁目2-20)
②ふれあい公民館(古河市駒羽根1419-4)
③野本電設工業コスモスプラザ 庁舎3階(古河市仁連2065)

《日程・時間》裏面をご覧ください

《参加費》無料

《申込期間》令和6年 **6月5日(水)～6月20日(木)まで**

希望の会場を選び、お申し込みください。

◆高齢介護課窓口または電話(土日・祝日除く)

◆インターネット(土日・祝日も申し込み可)

インターネットでの申し込みはこちら



※教室では様々な活動を通じて、自主グループでの活動を支援します！



《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 **0280-92-4921**

《日 程》 曜日・時間が異なる日程は赤字になっています。

①はなももプラザコース

会場	ヤクルトはなももプラザ		
1	7月19日(金)10時～12時	6	10月15日(火) 9時30分～11時30分
2	7月26日(金)10時～12時	7	11月1日(金)10時～12時
3	8月 9日(金)10時～12時	8	12月6日(金)10時～12時
4	8月23日(金)10時～12時	9	1月10日(金)10時～12時
5	9月13日(金) 13時30分～15時30分	10	1月24日(金)10時～12時

②ふれあい公民館コース

会場	ふれあい公民館		
1	7月22日(月)10時～12時	6	10月21日(月)10時～12時
2	8月5日(月)10時～12時	7	11月5日(火)10時～12時
3	8月19日(月)10時～12時	8	12月16日(月)10時～12時
4	9月9日(月)10時～12時	9	1月20日(月)10時～12時
5	10月7日(月) 13時30分～15時30分	10	2月3日(月)10時～12時

③コスモスプラザコース

会場	野本電設工業コスモスプラザ 庁舎3階		
1	7月18日(木)10時～12時	6	10月24日(木)10時～12時
2	7月25日(木)10時～12時	7	11月7日(火) 13時30分～15時30分
3	8月1日(木)10時～12時	8	12月12日(木)10時～12時
4	8月22日(木)10時～12時	9	1月23日(木)10時～12時
5	9月12日(木)10時～12時	10	2月6日(木)10時～12時