## 令和6年度

# 上ア運動教室

高齢になってもいきいきとした生活を続けるためには、元気なうちから 介護予防の取り組みが重要です。

シニア運動教室では、認知症予防に効果があるといわれているコグニサイズ を取り入れるほか、転倒予防のための運動や体力測定を行います。

また、全12回のコースを通して、教室終了後に自主活動につながるよう 支援します!!

古河市にお住いの65歳以上の人で 《対象者》

いきいきと!

全日程参加できる人

各コース25名(定員を超えた場合は抽選となります) 《定員》

《講師》 健康運動指導士、介護予防運動指導員 他

《会場》 ①いちょうプラザ (古河市幸町 3-43)

②中央公民館(古河市下大野 2248)

③三和農村環境改善センター (古河市東山田 1808-12)

《日程・時間》裏面をご覧ください

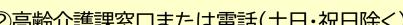
《参加費》 無料

令和6年7月8日(月)~7月22日(月)まで 《申込期間》

《申込方法》 希望の会場を選び、①または②の方法でお申し込みください

①インターネット(土日・祝日も申込可)

インターネットでの申し込みはこちら



②高齢介護課窓口または電話(土日・祝日除く)

TEL0280-92-4921

※申し込みの際、身体の状況等をお伺いいたします。



いつまでも元気に



#### ① いちょうプラザコース 9時30分~11時30分

会場	いちょうプラザ					
1	8月 29 日(木)	5	10月17日(木)	13	12月5日(木)	
2	9月5日(木)	6	10月31日(木)	10	12月19日(木)	
3	9月19日(木)	7	11月7日(木)	11	1月16日(木)	
4	10月3日(木)	8	11月 21 日(木)	12	1月30日(木)	

#### ② 中央公民館コース 10時~12時

会場	中央公民館					
1	8月28日(水)	5	10月2日(水)	9	11月13日(水)	
2	9月4日(水)	6	10月9日(水)	10	11月20日(水)	
3	9月11日(水)	7	10月23日(水)	11	12月4日(水)	
4	9月 25 日(水)	8	10月30日(水)	12	12月11日(水)	

#### ③ 三和農村環境改善センターコース 10時~12時

会場	三和農村環境改善センター					
1	8月27日(火)	5	10月1日(火)	9	11 月12日(火)	
2	9月3日(火)	6	10月8日(火)	10	11月19日(火)	
3	9月10日(火)	7	10月 22 日(火)	11	12月3日(火)	
4	9月 24 日(火)	8	10月29日(火)	12	12月10日(火)	



### 《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