

令和6年度

シニア運動教室

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！！

《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 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

《申込期間》 令和6年 **7月8日(月)~7月22日(月)まで**

《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、身体状況等をお伺いいたします。

いつまでも元気に
いきいきと！



裏面へ続く

① いちようプラザコース 9時30分～11時30分

会場	いちようプラザ				
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