令和７年度　いきいきシニアの
さわやか教室

KOGA CITY 未来をかさねて、20th ANNIVERSARY

介護予防のためには、元気なうちから様々な取り組みを行なうことが効果的です。

「さわやか教室」は、コグニサイスを取り入れる他、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たくさんのことを学ぶ全 10 回コースの教室です。

いろいろな活動を通じて、楽しく交流をしてみませんか。

また、教室終了後に自主的に活動を継続できるよう支援します！

《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、管理栄養士　他

《会　場》①**サンワックスホールスペース U 古河**（古河市長谷町 38-18）
②**ユーセンターKI 防水**（古河市上辺見 2369）
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7年**6月5日（木）～6月20日（金）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

《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スペースUコース

会場	サンワックスホールスペースU古河		
1	7月 25 日(金)10時～12時	6	10月 31 日(金)10 時～12 時
2	8 月　8 日(金)10時～12時	7	11月 28 日(金)10時～12時
3	8月 29日(金)10時～12時	8	12月 8 日(月)10時～12時
4	9 月26 日(金)13 時 30 分～15 時 30 分	9	1月 16 日(金)10時～12時
5	10 月17 日(金)10 時～12 時	10	1月 30 日(金)10時～12時

②ユーセンターコース

会場	ユーセンターKI防水		
1	7月23 日(水)10時～12時	6	11 月 12 日(水)10時～12時
2	8月 6 日(水)10時～12時	7	11月 26 日(水)10時～12時
3	8月 27 日(水)10時～12時	8	12月17 日(水)10時～12時
4	9月 10 日(水)10時～12時	9	1月 13 日(火)10時～12時
5	10月8日(水)13時30分～15時30分	10	1 月 28 日(水)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24日(木)10時～12時	6	10月16日(木)10時～12時
2	7月31日(木)10時～12時	7	11月6日(木)10時～12時
3	8月 7 日(木)10時～12時	8	12月4日(木)10時～12時
4	8月28 日(木)13時30分～15時30分	9	1月8日(木)10時～12時
5	9月11 日(木)10時～12時	10	1 月22日(木)10時～12時