

令和
8年度

いきいきシニアの

さわやか教室

元気なうちから始める介護予防！

楽しく学んで、いつまでも自分らしく輝きましょう！！

「さわやか教室」は、コグニサイズを取り入れる他、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お話を学ぶ全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30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いちょうプラザ(古河市幸町3-43)

②TSURUTAふくろうの森プラザ(古河市下大野2248)

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8年**6月5日(金)~6月19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 ➡



裏面へ続く

<日 程> ※赤字の日は13時30分～15時30分

①いちょうプラザコース 10時～12時

会場	いちょうプラザ				
1	7月29日(水)	5	9月30日(水)	9	1月13日(水)
2	8月12日(水)	6	10月14日(水)	10	1月27日(水)
3	8月26日(水)	7	11月4日(水)		
4	9月9日(水)	8	12月2日(水)		



②ふくろうの森プラザコース 10時～12時

会場	TSURUTA ふくろうの森プラザ				
1	7月23日(木)	5	10月8日(木)	9	1月7日(木)
2	8月6日(木)	6	11月12日(木)	10	1月21日(木)
3	8月20日(木)	7	11月26日(木)		
4	9月10日(木)	8	12月24日(木)		



③コスモスプラザコース 10時～12時

会場	野本電設工業コスモスプラザ 庁舎3階				
1	7月21日(火)	5	10月6日(火)	9	1月19日(火)
2	8月4日(火)	6	11月17日(火)	10	1月26日(火)
3	8月18日(火)	7	12月1日(火)		
4	9月15日(火)	8	12月15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