

令和5年度 いきいきシニアの

さわやか教室

コグニサイズ※を取り入れた教室で、からだとあたまを使い、脳の活性化につなげます。



介護予防について学ぶ全10回コースの教室です。
栄養や口腔ケアに関する講話、運動、音楽や創作活動などを行います。
介護予防について学び、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20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、創作講師 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(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5年 **9月4日(月)~9月20日(水)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



※コグニサイズとは・・・運動と認知課題(あたまの体操)を組み合わせた取り組みを行い、認知症予防につなげるものです。

《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》 時間が異なる日程は青字になっています。

①はなももフラザコース

会場	ヤクルトはなももプラザ		
1	10月20日(金)10時~12時	6	12月22日(金)10時~12時
2	10月27日(金)10時~12時	7	1月12日(金) 13時30分~15時30分
3	11月14日(火) 9時30分~11時30分	8	1月26日(金)10時~12時
4	11月24日(金)10時~12時	9	2月2日(金)10時~12時
5	12月8日(金) 9時30分~11時30分	10	2月16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	10月2日(月)10時~12時	6	12月18日(月)10時~12時
2	10月16日(月)10時~12時	7	1月15日(月) 13時30分~15時30分
3	10月24日(火)10時~12時	8	1月22日(月)10時~12時
4	11月20日(月)10時~12時	9	2月5日(月)10時~12時
5	12月4日(月)10時~12時	10	2月19日(月)10時~12時

③コスモスフラザコース

会場	野本電設工業 コスモスプラザ		
1	10月12日(木)10時~12時	6	12月21日(木)10時~12時
2	10月26日(木)10時~12時	7	1月16日(火)10時~12時
3	11月9日(木) 13時30分~15時30分	8	1月25日(木)10時~12時
4	11月16日(木)10時~12時	9	2月8日(木)10時~12時
5	12月14日(木)10時~12時	10	2月22日(木)10時~12時

全会場で 9・10 回目は、グループ活動支援を行います