福祉センター閉館日

兀気コミュニティ教室・さやまエイジング

さつき荘6366-2022/11日出・12日田・23日祝・24日祝・25日出・26日田さやま荘6366-2022/12日田・23日祝・24日祝

エクササイズの参加者を募集

■元気コミュニティ教室

倒などによる骨折を防止し、 17日·24日·10月1日·8日·15日· とき 8月27日・9月3日・10日 康増進意識を高めます。 加齢に伴う運動機能低下や転 健

た体操 は抽選) 定員 分~10時30分、後半コース/午 曜日、前半コース/午前9時30 上でのストレッチやいすを使っ つき荘・スポーツ室 対象 前11時~午後0時 ところ さ 22日・29日・11月12日・19日の木 に住んでいる65歳以上の人 ヨガマット(バスタオル)の いずれも15人(多数の場合 **参加費** 2200円 内

こやまエイジングエクササイズ

8月18日·25日·9月1日·15日· 学べる体操教室です。 とき 火曜日コース(全12回)/ 指導で介護予防に関する知識を な軽運動や、 介護予防や健康増進に効果的 健康運動指導士の

> 定員 場 2日・9日・16日・23日・30日・11 レッチ 使った体操や、音楽に合わせ 歳以上の人 内容 月6日午後2時30分~3時50分 時30分~11時50分、金曜日コー 合は抽選) て体を動かすリズム運動・スト h ※コースは途中で変更できませ 月4日・11日・18日・25日・10月 日·11月10日·17日·24日午前 29日 · 10月 6日 · 13日 · 20日 · 27 ス(全12回)/8月21日・28日・9 対象 市内に住んでいる65 ところ 総合体育館・武道 いずれも15人(多数の場 参加費 2 5 0 0 円 ボールを 10

問い合わせ プへ直接。簡単な健康チェック 持って、市役所高齢介護グルー 必ず本人が印鑑と健康保険証 **☎**349-9416 などの年齢を確認できるものを 申し込み と同意書の記入が必要です 1日水~10日金に、 高齢介護グループ

金婚祝賀式を開催

ください。 所高齢介護グループへ申し出て ます。対象となる夫婦は、市役 を対象に、お祝いの催しを開き 今年結婚50周年を迎える夫婦

問い合わせ 抄本(写し)1通が必要です 届を提出した夫婦 ※本籍地 市内に住んでいる昭和4年9月 SAYAKAホール・コンベンショ 開式(午後0時ごろまで) ところ **とき** 10月2日途午前10時30分 **3**349-9416 介護グループへ直接 **し込み** 8月7日 金までに高 大阪狭山市でない場合は、 16日~昭和45年9月15日に婚姻 ンホール 対象 9月15日現在、 高齢介護グループ 戸籍

さやま荘風呂の日

問い合わせ ま荘風呂の日」は休止します。 行っています。 また、風呂の利用は予約制で 毎月26日に実施している「さや さやま荘2366-

問い合わせ

社会教育センター

口川必着

3368-0121

介護予防講座

します。

民館、 20人(先着順) 木曜日、

問い合わせ

高齢介護グループな

349-9416

礎知識を学び運動しながら習得 認知症・転倒・尿失禁などの基

0013茱萸木二丁目306-4 やすい服装、飲みもの とき 2日休·16日休·8月6日 リ(脳368-0121)も可。 シミリ番号を書いて、 りがな)・年齢・電話番号・ファク がきに郵便番号・住所・名前 書を各窓口へ直接。または、 月額1000円(2回分) 介護予防運動指導員 会教育センター・会議室 3年3月までの毎月第1・第3 午前10時~11時30分(以降令和 休·20日休·9月3日休·17日休 社会教育センター。ファクシミ ツ振興グループで配布する申込 社会教育センター、 市役所社会教育・スポー 全 18 回 持ちもの ところ社 T 5 8 9 市立公 参加費 申し込 講師 動き 定員

寝具乾燥サー

問い合わせ **☎**366-0011

広報・魅力発信グループ

イルス感染拡大防止のため休載します。 「元気にいきいき」は、新型コロナウ

す。事前に相談が必要です。 毛布の丸洗い・殺菌・乾燥を行 燥が困難な場合、乾燥車で布団・ 支援がなければ寝具の洗たくや乾 以上の寝たきりの高齢者や重度の でに市役所高齢介護グループへ直接 とき 27日月 申し込み 10日金ま い)の家庭で、介護者が何らかの 身体障がい者(下肢・体幹機能障が 市内に住んでいるおおむね6歳

き LI 大阪狭山市 YouTube チャンネルで





↑大阪狭山市