

おれんじカフェ

認知症の方やその介護をされている方など、誰でも気軽に利用いただける憩いの場です。

日頃の悩みや思いなどを同じ立場の人たちと共有しませんか。

☎3月19日(火)14時～15時※途中退出可

所 ひまわり館

定 先着15名 無料

容 チームオレンジについて

【講師】町職員

☎3月1日(金)～電話または直接問合せ先
問健康福祉課 ☎(57)4173

プチコンサート

音楽等の鑑賞を通して、子どもから高齢の方までの多世代交流と生きがいつくりの場を提供します。

☎3月16日(土)13時30分～15時

所 ひまわり館多目的室1

対 町内在住者

定 25名 無料

容 ギターの演奏(谷津光男様)

鍵盤ハーモニカとピアノの演奏(アンサンブルPrism様)

フルートとピアノの演奏(アンサンブルぼぷり様)

☎3月1日(金)～電話または直接問合せ先
問ひまわり館 ☎(33)6878

「ふれあいサロン」を開催しています

高齢者のみなさんが住み慣れた地域の中で生きがいつくりや健康づくりを行うことを目的として、各地域で「ふれあいサロン」を開催しています。

詳細は問合せ先までご連絡ください。

所 お住まいの地域のサロン(町内16箇所)

定 1回100円



問健康福祉課 ☎(57)4173

元気アップ運動教室 元気はつらつ運動教室

対 65歳以上の方

【持ち物】室内シューズ、タオル、飲み物

※新規の方だけでなく、過去に参加していただいた方もお申込みいただけます。

※元気アップ運動教室・元気はつらつ運動教室両方の受講も可能です。

元気アップ運動教室

日頃の運動習慣のない方や体力に自信がない方でも安心してご参加いただけます。

いきいきと元気な体づくりのために、ぜひ参加してみませんか。

☎4月5日・19日、5月17日・31日、6月7日・21日、
7月5日・19日、8月2日・23日、9月6日・20日
(全て金曜日)

①10時～11時 ②14時～15時

※①②いずれかを選択して申し込んでください。

全て同じ内容になります。

所 ホープ館2階 教養室

定 各回先着20名 無料

容 野木町100歳体操、シニアヨガ、脳トレ体操

※100歳体操とは…

全国的に取り組んでいる重りを使った筋力運動です。椅子に座って手足をゆっくり動かすことで筋力、バランス能力を高めることができます。

【講師】

大谷香織 先生

☎3月1日(金)～電話または直接問合せ先
問町地域包括支援センター ☎(57)2400

元気はつらつ運動教室

器具を使った筋力トレーニング、軽体操を行い、無理なく体を動かしていきます。ご参加お待ちしております。

☎第2・4木曜日

(8月は8日・29日、11月は7日・21日)

①9時15分 ②10時15分 ③11時15分

④14時 ⑤15時 (各回40分)

※①～⑤いずれかを選択して申し込んでください。

全て同じ内容になります。

所 ひまわり館

定 各回先着8名 無料

容 器具を使用した筋力トレーニング、軽体操

【講師】

地域包括支援センター保健師、看護師

☎3月6日(水)～電話または直接問合せ先
問町地域包括支援センター ☎(57)2400