広報 Ibaraki Public Information
# いばらき
330
4
No. 1057
April 15, 2022
［おしらせ版］

## 花まる健康教室（一般介護予防事業）参加者募集

適度な運動を習慣にすることは筋力の低下を予防し、指先や頭を使うことは脳を活性化するため、認知症予防に効果があります。楽しく仲間づくりをしながら健康寿命を延ばしましょう！

**花まる健康教室**

| コース名 | 内　容 | 回　数 | 曜日・時間 | 場　所 | 定　員 | 参加費 | 講　師 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 火曜コース | 運動を中心にした、介護に陥らない体づくりを目指します。 | 週１回<br>全30回 | 毎週火曜<br>13：30～<br>15：00 | イオンタウン水戸南<br>（特設会場） | 各コース<br>20人 | 6,000円 | 介護老人保健施設エバーグリーン |
| 木曜コース | | | 毎週木曜<br>13：15～<br>14：45 | 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」２階<br>多目的室 | | | ㈱スマイルハート |
| 金曜コース | 脳トレで認知症を予防し、地域で元気に暮らし続ける事を目指します。 | | 毎週金曜<br>13：30～<br>14：30 | | | | 茨城町社会福祉協議会 |

▶実施期間　令和４年６月～令和５年２月

▶対　　象　65歳以上の茨城町在住の方
※運動を希望の方で医師から制限されている場合には、事前にご相談ください。

▶送　　迎　火・木曜コースはなし。金曜コースのみ要相談。

▶募集方法　①３コースの中から１コースをお選びください。
②申請書に必要事項を記入し、捺印のうえ長寿福祉課へ提出してください。
※申請書は長寿福祉課窓口（１階４番窓口）にあります。印鑑を持参してください。

▶募集期間　**５月９日(月)～５月20日(金)**

▶参 加 費　6,000円 ／ 30回

◆実施期間は教室により異なるため、詳細日程や参加費の納入方法は、参加者の方に後日通知します。
◆新型コロナウイルスの感染状況により中止、もしくは延期になる場合があります。

**【問合せ先】**　長寿福祉課　☎ 029－291－8407（直通）