

令和4年度

「はつらつチャレンジ教室」講習会の開催について(ご案内)

～ みんなでいっぱい笑いましょう♪ ～

介護予防・認知症予防のために「はつらつチャレンジ教室」を開催します。みんなで一緒に健康・体力づくりを楽しみながら元気でイキイキとした生活をおくりましょう！

たくさんの方にご参加いただくために、校区別での開催となります。

【開催日時】

開催日	開催時間	対象者
南地区:毎月第2金曜日	午前10時～11時	北島南小学校校区の方
中地区:毎月第3金曜日		北島小学校校区の方
北地区:毎月第4金曜日		北島北小学校校区の方

【開催内容】

	内容	講師		内容	講師
4月	笑いヨガ	清水 素子	10月	気軽に筋力アップ	川島 歩
5月	楽しく歌おう	中山恵美子	11月	笑いヨガ	清水 素子
6月	気軽に筋力アップ	川島 歩	12月	ミュージックケア	阿部 浩子
7月	笑いヨガ	清水 素子	1月	楽しく歌おう	中山恵美子
8月	ミュージックケア	阿部 浩子	2月	気軽に筋力アップ	川島 歩
9月	楽しく歌おう	中山恵美子	3月	ミュージックケア	阿部 浩子

【開催場所】 北島町老人福祉センター 集会室

【参加費】 無 料

【準備物】 動きやすい服装、飲み物(水分補給用)、タオル

【受講対象者】 北島町内在住の65歳以上の方

【定 員】 各地区 年間受講生 先着 40名

【申込み先】 3月9日(水)から25日(金)までに、下記までお申し込みください。

【備 考】 ・ご参加の方で送迎希望の方は、下記までお申し込みください。

・開催日は、国民の祝日等により多少変更あります。詳しい日程については、お申込時にお渡しいたします。

・新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により中止になる場合があります。

◆◆ 申込み先・問い合わせ先 ◆◆◆

北島町新喜来字南古田88-1

(老人福祉センター内)

社会福祉法人 北島町社会福祉協議会

TEL 088-698-8910 FAX 088-698-8921