

高齢者を対象とする各種教室

参加者募集

実施場所 三豊市財田町国保高齢者保健福祉支援センター(健やかプラザコスモス2階 保健指導室)

脳リハビリ教室

7月4日スタート

- 対象者 65歳以上の方で脳リハビリに興味のある方(介護保険に該当していない方)
- 期間 毎月第1火曜日 7月～3月まで合計9回 午後1時30分～3時30分
- 内容 脳を活性化するゲームや簡単な音読・計算など
- 定員 30人
- 申し込み締切り 6月23日(金)



健康づくり教室 ～コスモス運動塾～

6月14日スタート

- 対象者 60歳から70歳までの方で運動を制限するような疾病や痛みのない方(介護保険に該当していない方)
- 期間 毎月第2水曜日 6月～3月まで合計10回 午後1時30分～3時
- 内容 運動指導士によるストレッチや軽体操など
- 定員 20人
- 申し込み締切り 6月9日(金)



男性料理教室 ～たけのこの会～

6月20日スタート

- 対象者 65歳以上の男性で料理に興味のある方(介護保険に該当していない方)
- 期間 毎月第3火曜日 6月～3月まで合計10回 午前10時～午後1時
- 内容 栄養士の先生による調理実習など
- 定員 20人
- 申し込み締切り 6月9日(金)



いずれの教室も送迎がありませんので、ご自分でお越しになれる方が対象となります。定員になりしだい締め切らせていただきます。参加決定者には、個別に具体的な開催日時等をお知らせします。

申し込み・問い合わせ
三豊市財田町国保高齢者保健福祉支援センター 67-0103



若返り運動教室

「20歳の頃のスカートやズボンがはけるようになりたい」

「体重を減らしたい」「スタイルが良くなりたい」と思っていては何から始めたらよいのか迷っている方、まずは運動から始めませんか？
「運動は苦手」と思っている方も、仲間と一緒に気長くシェイプアップしましょう。

日時

6月～3月の第2・4水曜日

(8月は第2・5水曜日)

午後1時30分～3時

場所

財田町公民館2階ホール

対象

40歳から60歳くらいまでで、運動を制限する痛みや疾患のない方

内容

健康体操とストレッチ

参加料

無料

用意するもの

タオル 飲み物 上靴

申し込み・問い合わせ

財田支所・住民課

67-0101

定員(約30人)になるまで随時受付

