



老人福祉センター

ひのき荘

～いきがいと交流～

開館時間 〒343-0827 川柳町 2-507-1
午前9時30分～午後4時 ☎(973)7903 FAX(973)7904

5月・6月の休館日
5月 6(休)・12(火)・19(火)・26(火) 6月 2(火)・9(火)・16(火)・23(火)・30(火)

第1期 ひのきスッキリ運動

日 5月23日～7月25日の毎週土曜日(全10回) 申 5月8日(金)午後1時30分から、開館時間内に本人がひのき荘へ(電話可)応募多数の場合は抽選。抽選結果は5月17日(日)午後1時30分から発表(電話可)
時 午前10時～11時 場 多目的ホール
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 30人 費 無料
内 快適な日常生活を維持するための運動。ピラティス、ボール運動、ウォーキング、太極舞、エアロビクス
持 室内運動靴、タオル、飲み物

前期ひのきスクール

教室の内容は下表のとおりです。 申 5月8日(金)から、開館時間内に本人がひのき荘へ(電話不可、申込み順)。
対 市内に住所を有する60歳以上の方
費 己書のみ500円 *1人1教室のみの申し込みとします。

| 教室名 | 日 程 | 時 間 | 費 用 | 定員(人) |
|-----------|-------------------------|-------------|------|-------|
| ①声ヨガ | 5/23、30、6/6、13、20の土曜日 | 10:00～11:30 | 無料 | 10 |
| ②己書 | 6/5、19、26、7/3、10の金曜日 | 10:00～11:30 | 500円 | 10 |
| ③認知症予防カキラ | 5/25、6/8、22、7/13、27の月曜日 | 13:30～14:30 | 無料 | 30 |

InBody測定&運動教室

日 6月6日～8月15日(6月27日を除く)の土曜日(全10回) 果的に鍛えます。
時 第1・10回 午後1時30分～3時 申 5月13日(水)から、開館時間内に本人がひのき荘へ(電話不可)
第2～9回 午後1時30分～2時30分 * 応募多数の場合は抽選。抽選結果は5月22日(金)午後1時30分から発表(電話可)
場 多目的ホール 定 25人 費 200円
対 市内に住所を有する60歳以上の方
内 InBody(体成分分析装置)を使い、筋肉量や基礎代謝などを測定し衰えている部位を効果的に鍛えます。
持 室内運動靴、タオル、飲み物



老人福祉センター

ゆりのき荘

～ふれあいと健康づくり～

開館時間 〒343-0011 増林 3-2-2
午前9時30分～午後4時 ☎(992)6601 FAX(967)0012

5月・6月の休館日
5月 7(木)・11(月)・18(月)・25(月) 6月 1(月)・8(月)・15(月)・22(月)・29(月)

前期ゆりのきスクール

教室の内容は下表のとおりです。 へ(電話不可)
申 5月8日(金)～22日(金)午前9時30分から午後4時までに本人がゆりのき荘へ(電話不可、応募多数の場合は抽選)
対 市内に住所を有する60歳以上の方

| 教室名 | 日 程 | 時 間 | 費 用 | 定員(人) |
|---------------|----------------------------|-------------|--------|-------|
| 竹ふみ足つぼセルフケア講座 | 5/27、6/3、10、17、24の水曜日(全5回) | 13:30～15:00 | 無料 | 10 |
| パッチワーク教室 | 5/30、6/6、13、20、27の土曜日(全5回) | 13:00～15:00 | 2,500円 | 10 |
| ペン字教室 | 5/29、6/5、12、19、26の金曜日(全5回) | 13:00～15:00 | 無料 | 10 |

InBody測定&運動教室(第1期)

日 5月22日～7月24日の毎週金曜日(全10回)
時 第1・10回 午前10時～11時30分
第2～9回 午前10時～11時
場 多目的ホール
定 25人 費 200円
対 市内に住所を有する60歳以上の方
内 InBody(体成分分析装置)を使い、筋肉量や基礎代謝などを測定し衰えている部位を効果的に鍛えます。
申 5月8日(金)～13日(水)午前9時30分から午後4時までに本人がゆりのき荘へ(電話不可、応募多数の場合は抽選)
持 室内運動靴、タオル、飲み物

シセイカルテ&運動教室(第1期)

日 6月6日～7月18日の土曜日(全7回)
時 第1・7回 午後1時30分～3時
第2～6回 午後1時30分～2時30分
場 多目的ホール
対 市内に住所を有する60歳以上の方
定 20人 費 200円
内 シセイカルテのアプリを使い全方向から全身を測定し、体のゆがみを矯正するための運動を行います。
申 5月20日(水)～27日(水)午前9時30分から午後4時までに本人がゆりのき荘へ(電話不可、応募多数の場合は抽選)
持 室内運動靴、タオル、飲み物

『リハビリなんでも相談』開催のお知らせ

「腰が痛い」「腕が挙がりにくい」「膝が痛い」「最近足腰が弱くなってきた」…など感じていませんか?
日常生活動作のアドバイスや自宅で簡単にできる体操の指導など、理学療法士等が相談に応じます。ぜひ、ご利用ください。

日 右表のとおり
対 市内に住所を有する60歳以上の方
申 当日申込み順(先着8人)



| 施設名 | 実施日 | 時 間 | 定員 | 場 所 |
|-------|----------------------|--------------------|----|--------|
| ゆりのき荘 | 5月14日(休) 6月11日(休) | 9:30 ～ 11:00 | 8人 | 2階 研修室 |
| くすのき荘 | 5月15日(金) | | | 会議室 |
| ひのき荘 | 6月12日(金) | | | 会議室 |

老人福祉センター4館共通

一般開放日



この日は、年齢を問わず、市内に住所を有する方ならどなたでも無料でご利用になれます。

*利用時間は、各老人福祉センターとも午前9時30分から午後4時までとなっております。

| 施設名 | 実施日 | 催し物 |
|-------|------------------------------------|--|
| けやき荘 | 開館日の土曜日、日曜日 | 映画上映…………… 5月9日(土)、6月13日(土)10:00～(当日、集会室へ)上映作品名はお問い合わせ下さい。 |
| くすのき荘 | 5月10日(日)・24日(日) 6月14日(日)・28日(日) | ふれあい映画上映会……………10:10～ 卓球…………… 9:30～12:00 歌の広場「ペルテ」…………… 5月24日(日)13:30～14:20 |
| ゆりのき荘 | 5月16日(土) 6月20日(土) | 5月・6月 スマートフォンなんでも相談……………10:00～12:00 5月 卓球…………… 9:30～15:45 5月・6月 ゆりのきふれあい体操……………10:00～11:00 6月 ハワイアンコンサート……………12:00～13:00 |
| ひのき荘 | 毎週日曜日 | 卓球……………10:00～15:00(申込み順、1日5組・当日電話予約可)*5月10日、17日を除く。 「藤本梅之丞社中」演奏会…………… 5月10日12:00～13:00(当日会場へ) 映画鑑賞会…………… 5月17日10:00～12:00(当日会場へ)上映作品名は問い合わせ下さい。 おりがみ教室…………… 5月24日、6月28日10:00～12:00(当日申込み) |

ラウンドフィットネス

ラウンドフィットネスとは、筋力運動と有酸素運動を30秒ずつ交互に行うサーキットトレーニングです。筋力アップや体脂肪減少、心肺機能向上などの効果が期待できますので、ご利用ください。



| 利用時間 | 利用時間 |
|---------------|--|
| ① 9:30～10:30 | ⑤ 13:30～14:30 *初回講習会・ステップワーク講習会実施の際は、通常利用はありません |
| ② 10:30～11:30 | |
| ③ 11:30～12:30 | |
| ④ 12:30～13:30 | |

対 高校生以上ならどなたでも
費 200円 持 室内運動靴

*市内に住所を有する60歳未満の方、または市外の方は、別途センター使用料(200円)が必要です。なお、初めてお越しの際は、本人確認書類(マイナンバーカード等)をお持ちください。

【初回講習会のご案内】

はじめて利用する方は、初回講習会の受講が必要です。(予約制、電話可)

| 施設名 | 実施日 | 時 間 | 定 員 |
|-------|---|---------------------|-----|
| けやき荘 | 5月9日(土)、19日(火)、6月2日(火)、13日(土) | 13:30 ～ 14:30 | 各5人 |
| くすのき荘 | 5月10日(日)、28日(木)、6月14日(日)、25日(木) | | |
| ゆりのき荘 | 5月8日(金)、16日(土) 6月5日(金)、20日(土)、26日(金) *6月26日(金)はステップワーク講習会となります。 | | |
| ひのき荘 | 5月13日(水)、24日(日)、6月10日(水)、28日(日) | | |