

卒 後 教 室 の 紹 介

かるやか教室を卒業した方たちが自主的に教室を継続しており、3会場で6教室が行われています。

かるやか教室の内容をもとに独自の工夫をした活動を各教室ごとに行い、介護予防に取り組んでいます。



(ひまわりサークル)



(元気クラブ)



(のびのびサークル)



(美人草サークル)



(新寿の家健康サークル)



(コスモスサークル)

かるやか体操を やってみよう！

●かるやか手帳、かるやかポスター
介護予防
の基本的な
知識や体操
を写真入り
で紹介して
います。



▲かるやか手帳・かるやかポスター

●かるやかビデオ・DVD

映像を見
ながら一
緒に行うこ
とができま
す。



▲かるやかビデオ・DVD

※いずれも高齢・介護グループでお
渡します。

『かるやか教室』の参加者を 募集します

- ▼曜日・場所 ①驚別公民館：月2
回金曜日 ②新寿の家（ポスフ
ィル登別店内）：月2回金曜日 ③
老人福祉センター：月2回火曜日
10時～12時
- ▼対象 市内に居住する65歳以上の
方で、軽い運動ができる方
- ▼定員 各会場15人（申込順）
- ▼申し込み 9月7日（月）から

『かるやか体操指導者養成教室』 の参加者を募集します

- ▼日時・場所 9月29日（火）：婦人セ
ンター、10月7日（水）：市民会館、
10月13日（火）：驚別公民館 10時～
12時
- ▼対象 市内に居住する方で、軽い
運動ができる方
- ▼定員 各会場50人（申込順）
- ▼申し込み 9月7日（月）～25日（金）

『一日かるやか教室』の 参加者を募集します

- ▼日時 9月30日（水） 10時～12時
- ▼場所 婦人センター
- ▼対象 市内に居住する65歳以上の
方で、軽い運動ができる方
- ▼内容 体力測定とかるやか体操な
ど
- ▼定員 30人（申込順）
- ▼申し込み 9月7日（月）～16日（水）
※いずれの教室も無料です。また、
持ち物は、動きやすい服装と靴、
タオル、飲み物（水分補給のため）
です。

申し込み・
問い合わせ
高齢・介護
グループ
☎855720