

始めてみませんか かるやか体操



▲のびのびサークル



▲元気クラブ



▲ひまわりサークル



▲コスモスサークル

卒後教室を紹介します

かるやか教室を卒業した方がたが、自主的に教室を継続しているもので、3会場で8教室が行われています。かるやか教室の内容をもとに、教室ごとに歌やレクリエーションなど工夫した活動に取り組み、仲間づくりや外出の機会、体操の継続など介護予防の役割を担っています。



▲新寿の家健康サークル



▲美人草サークル



▲和教室



▲さわやかサークル

参加者・団体を募集しています

個人 一日かるやか教室

- ▶月日・場所 9月8日(水)・10月20日(水)…若草つどいセンター、9月15日(水)・10月6日(水)…労働福祉センター、9月22日(水)・10月27日(水)…婦人センター
- ▶時間 10時～12時
- ▶対象 65歳以上で、気軽に介護予防を体験したい方
- ▶定員 各30人(申込順)

個人 かるやか体操指導者養成教室

- ▶月日・場所 9月29日(水)・10月13日(水)…市民会館、11月10日(水)・17日(水)…鷺別公民館(各会場とも2日間コース)
- ▶時間 10時～12時
- ▶対象 介護予防に関心のある方、町内会役員の方など地域のリーダーとなる方
- ▶定員 各50人(申込順)

団体 出張かるやか教室

- ▶対象 町内会や老人クラブ、ふれあいいきいきサロン、サークルなど、おおむね65歳以上の方で構成する団体
- ▶内容 希望の場所に保健師・理学療法士が伺い、かるやか体操やレクリエーションなどを1・2時間行います(日時など、詳しくはお問い合わせください)

個人 かるやか教室

- ▶曜日・場所 月2回金曜日…鷺別公民館、新寿の家(ポスフル登別店内)、月2回火曜日…老人福祉センター(各会場とも6カ月間)
- ▶時間 10時～12時
- ▶対象 65歳以上で、じっくり介護予防に取り組みたい方
- ▶定員 各15人(申込順)

※いずれの教室も無料です。動きやすい服装と靴でお越しください。また、持ち物は、タオル、飲み物(水分補給のため)、上靴(若草つどいセンターのみ)です。

申し込み・問い合わせ 高齢・介護グループ (☎⁰⁵5720)