

③⑤ 出前講座「科学遊び」

日時 11月11日(日) 午後2時～3時
場所 笠間市児童館 創作活動室(笠間市南友部1966-140)
内容 松ぼっくりツリーとキャンドルを作ります。
講師 ^{にしざわ ひさえ}西澤 久恵さん
定員 16名(先着順)
対象 小学生以上
参加費 50円(材料費)
申込方法 窓口へ直接、または電話にてお申し込みください。
申込期間 11月1日(木)～10日(土)
申・問 笠間市児童館 TEL 0296-77-8340

③⑥ スポーツウエルネス 吹矢体験教室

スポーツウエルネス吹矢は、ゲーム感覚で楽しみながら、カラダもココロも快調になれるスポーツです。吹矢式呼吸法の「静かなエクササイズ」は、さまざまな健康効果が期待できます。楽しみながら健康づくりしませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

日時 11月24日(土) 午前9時30分～11時30分

場所 友部公民館 体育室(笠間市中央3-3-6)

※毎週土曜日の午前中に練習を行っているので随時見学、体験が可能です。

参加費 無料

持ち物 飲み物、上履き、フェイスタオル

※用具は協会にて準備します。服装は普段着で結構です。

申込方法 電話でお申し込みください。当日、会場での申し込みも可能です。

申・問 (一社)日本スポーツ吹矢協会 笠間支部 担当 ^{やまぐち}山口 TEL 090-6501-3427

※日本スポーツ吹矢会は、来年度より「日本スポーツウエルネス吹矢協会」に名称を変更します。

③⑦ 元気すこやか教室

運動・口腔・栄養・認知等に不安を抱える高齢者を対象に、生活機能の改善を目的とした、短期集中型(3ヶ月間)の介護予防教室を開催します。

日時 12月～2月の毎週火曜日 午後1時～3時

場所 フロイデ総合在宅サポートセンター友部(笠間市鯉淵6526-19)

内容 保健・医療の専門職によるプログラムに3か月間(週1回/2時間程度)取り組みます。終了後もご自宅で続けられるよう支援します。

(1)運動器の機能向上プログラム (2)口腔機能向上プログラム

(3)栄養改善プログラム (4)認知症予防プログラム

対象 次のいずれかに該当する方で、全12回の教室に参加できる方

(1)要支援1、2の認定を受けている方

(2)基本チェックリストにより生活機能の低下が認められた方

定員 10名程度(先着順)

参加費 1,500円(全12回分)

申込方法 窓口へ直接お申し込みください。

申込期限 11月10日(土)

申 フロイデ総合在宅サポートセンター友部 TEL 0296-73-5577

問 高齢福祉課(内線175)