



シニアだより

費用の記載のないものは無料・申し込み方法の記載のないものは不要

いきいき講座 健康麻雀初心者入門講座

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

問 多世代交流館いきいき ☎54-8202 ID 1672

認知症予防に効果があるといわれている麻雀をゼロから学ぶ。「酒を飲まない」「たばこを吸わない」「お金を賭けない」を守り、健康を意識した麻雀(符計算は行いません)

と き 10/24~11/28(木曜日・6回)
10:00~12:00

対 象 者 市内在住の60歳以上のかた

定 員 20人(先着)

費 用 1,600円(初回持参)

申し込み 10/2(水)~10/11(金)に電話か直接(9:00~17:00)



元気教室

問 長寿課 ☎76-8143 ID 1566

外出の機会が減って筋力が低下したかたなどに、理学療法士などが運動を指導する(送迎あり)

と き 12/4~2/26(水曜日・全12回)
13:30~15:30

と ころ 介護老人保健施設 清風苑

対 象 者 市内在住の65歳以上で、過去に参加したことがなく、基本チェックリストにより生活機能低下が認められたかた(事前にケアマネジャーとの契約が必要。自宅訪問調査あり)

定 員 9人(先着)

申し込み 10/7(月)~11/8(金)に直接



ものづくりを通して生きがいと仲間づくり

高齢者趣味の講座

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

問 長寿課 ☎76-8143 ID 1643

対 象 者 市内在住の60歳以上のかた

申し込み 10/1(火)~10/11(金)に電話か直接

	講座名	と き	と ころ	定員	費 用	講 師
陶 芸	趣味の陶器づくり	11/8~11/29 (金曜日・4回) 9:00~12:00	東部老人 いこいの家	各5人(棒針編みは、7人)・先着	各2千円	東部三陶会
	お好みの陶器づくり	11/1、11/8、11/15(金)、 12/2(月) 9:30~12:00	城山老人 いこいの家			城山陶芸教室
	手びねりによる 趣味の焼物づくり	11/6~11/27 (水曜日・4回) 9:00~12:00	印場 ふれあい会館			西部陶芸教室
	木材等を使った お好みの装飾品づくり	11/7~11/28 (木曜日・4回) 10:00~12:00	東部老人 いこいの家		無料	東部木研細工 クラブ
	棒針編みの暖かな 小物づくり	11/5~11/26 (火曜日・4回) 13:00~15:30	東部 市民センター		1,500円程度 (実費)	東部編物 クラブ