



シニアだより

費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは不要

シニアの料理教室 食べて元気にフレイル予防 ～青魚を食べよう～

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

問 尾張旭市食育ラボ
大池 ☎52-2723、長江 ☎52-1250

献立 青魚のパン粉焼き、切り干し大根のパリパリサラダ、とろーりもずくのみそ汁、ご飯、びっくりコーヒゼリー

とき 10/21(火)9:45～13:30

ところ 保健福祉センター クッキングルーム

対象者 市内在住・在勤の60歳以上のかた

定員 15人(先着)

費用 700円(当日持参)

申し込み 10/7(火)～10/10(金)16:00～18:00に電話で



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 12/3～2/25(水曜日・全12回)
13:00～15:00

ところ 介護老人保健施設 清風苑(東印場町)

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 10/6(月)～11/14(金)に直接

その他 R8.4/30(木)に同窓会開催



ものづくりを通して生きがいと仲間づくり

問 長寿課 ☎76-8143 ID 1643

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

対象者 市内在住の60歳以上のかた

申し込み 10/1(水)～10/14(火)に電話か直接

講座名	とき	ところ	定員	費用	講師
棒針編みの 暖かな小物づくり	11/4～11/25 (火曜日・4回) 13:00～15:30	東部 市民センター	各5人(棒針編みは、7人・先着)	1,500円程度 (実費)	東部編物 クラブ
木材等を使ったお好みの 装飾品・置物づくり	11/6～11/27 (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
陶 芸	手びねりによる 趣味の焼物づくり	11/5～11/26 (水曜日・4回) 9:00～12:00		各2千円	西部陶芸教室
	趣味の陶器づくり	11/7～11/28 (金曜日・4回) 9:00～12:00			東部三陶会
	お好みの陶器づくり	11/7～11/28 (金曜日・4回) 9:30～12:00			城山陶芸教室