



## 各種検診・教室

### 体幹ストレッチ教室

東野公園体育館(☎83-1888)

とき 2月25日(水)  
午後7時～8時  
ところ 東野公園体育館会議室  
対象者 18歳以上の人  
定員 20人(先着順)  
参加費 300円  
持ち物など 動きやすい服装  
申込開始日 2月2日(月)  
申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へお申し込みください。

### 初心者向けトレーニング講習会

東野公園体育館(☎83-1888)

トレーニング機器の説明と正しいトレーニング方法をアドバイスします。  
とき 2月26日(木)  
午前9時～正午  
ところ 東野公園体育館トレーニング室  
対象者 18歳以上の人  
定員 20人(先着順)  
参加費 100円  
持ち物など 体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装  
申込開始日 2月2日(月)  
申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へお申し込みください。

### 小学生フットサル教室

東野公園体育館(☎83-1888)

とき 2月25日～3月25日の毎週水曜日(3月11日を除く)  
午後4時～5時(全4回)  
ところ 東野公園体育館アリーナ  
対象者 小学1～4年生  
定員 15人(先着順)  
参加費 2,000円(スポーツ保険料含む)  
持ち物など 体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 2月2日(月)  
申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へお申し込みください。

### 南部スマイル教室 ～リズム体操～

きじゅえん  
亀寿苑在宅介護支援センター  
(☎84-1212)

とき 2月10日(火)  
午後1時30分～3時  
ところ 南部地区コミュニティセンター  
対象者 おおむね65歳以上の人や介護予防に関心のある人  
参加費 無料  
持ち物 上靴  
※申し込みは不要です。

### 介護予防キラキラ教室 ～障がい者から見た自立と社会参加～

野村きぼう苑(☎84-7888)

とき 2月12日(木)  
午後1時30分～3時  
ところ 野村地区コミュニティセンター  
講師 亀山市身体障害者福祉協会 視覚部長 後藤 完さん  
対象者 おおむね65歳以上の人や介護予防に関心のある人  
参加費 無料  
持ち物 筆記用具  
※申し込みは不要です。

### いきいき教室 転倒予防体操 ～転ばない身体づくり～

かおす  
華旺寿在宅介護支援センター  
(☎96-3131)

関いきいき教室  
とき 2月13日(金)  
午前10時～11時30分  
ところ 健康づくり関センター  
板屋いきいき教室  
とき 2月17日(火)  
午後1時30分～3時  
ところ 林業総合センター

#### 共通事項

内容 椅子に座ったまま安全に行える体操やレクリエーション  
対象者 おおむね65歳以上の人  
参加費 無料  
持ち物など 上履き、タオル、動きやすい服装  
※申し込みは不要です。  
※開催時に健康チェックを行います。

### 亀山学校 ～口腔内の健康について～

亀山在宅介護支援センター  
(☎83-5920)

とき 2月26日(木)  
午後1時30分～3時  
ところ あいあい2階大会議室  
講師 生川歯科  
院長 生川克弥さん  
対象者 医療・介護・福祉や介護予防などに関心のある人  
参加費 無料  
持ち物 筆記用具  
共催 亀山医師会  
※申し込みは不要です。

### はつらつ教室 ～転ばぬ先の杖を見つけよう～

亀山在宅介護支援センター  
(☎83-5920)

とき 2月26日(木)  
午後1時～2時30分  
ところ 長明寺町集会所  
講師 日本レクリエーション協会 高本真貴子さん  
対象者 おおむね65歳以上の人や介護予防に関心のある人  
参加費 無料  
持ち物など 上靴、飲み物、動きやすい服装  
※申し込みは不要です。

