



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～

きしゅえん
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。

