

### 介護予防教室 ～軽体操と風船工作～

(福)安全福祉会(☎83-1294)  
 と き 7月26日(火)  
 午後1時30分～3時  
 ところ 小川生活改善センター  
 対象者 介護予防に関心のある人  
 参加費 無料  
 ※申し込みは不要です。  
 持ち物など 動きやすい服装

### 認知症・介護予防体操教室 ～希望をもって元気に生きる～

野村きぼう苑(☎84-7888)  
 と き 7月28日(木)  
 午後1時30分～3時  
 ところ 城西地区コミュニティセンター  
 内容 健康体操  
 (セラバンド体操)  
 ※セラバンドとはゴムでできたトレーニング用のバンドです。

主催者側で準備します。  
**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  
 ※申し込みは不要です。  
**持ち物など** 上履き、動きやすい服装

### 板屋いきいき教室 ～高齢者の健康と疾患について～

<sup>かおす</sup>  
 華旺寿在宅介護支援センター  
 (☎96-3131)  
 と き 8月16日(火)  
 午後1時30分～3時  
 ところ 林業総合センター  
**内容** 看護師による高齢者の健康についての話  
**対象者** おおむね65歳以上の人  
**参加費** 無料  
**申込期限** 8月15日(月)  
**申込方法** 華旺寿在宅介護支援センターへ電話でお申し込みください。

### 萩原いきいき教室 ～認知症を予防しよう～

華旺寿在宅介護支援センター  
 (☎96-3131)  
 と き 8月18日(木)  
 午前9時～10時  
 ところ 萩原公民館  
**内容** 認知症予防についての話  
 とレクリエーション  
**対象者** 介護予防に関心のある人  
**参加費** 無料  
**申込期限** 8月17日(水)  
**申込方法** 華旺寿在宅介護支援センターへ電話でお申し込みください。



#### ●西野公園体育館 (☎82-1144)

曜日	午前	午後	夜間
月			テニス
火			バドミントン
水	卓球、 バドミントン、 バスケットボール、 ソフトバレー		バスケットボール ハンドボール
木			バドミントン
金			卓球、バドミントン
土			卓球、バドミントン
日			バスケットボール

個人使用デー 8月8日(月)～12日(金)

#### ●東野公園体育館 (☎83-1888)

曜日	午前	午後	夜間
月			卓球、ニュースポーツ、バドミントン
火		卓球、 バドミントン、 ソフトバレー	バドミントン ソフトバレー
水		バスケットボール、 ソフトバレー、	バスケットボール
木		バスケットボール、 ソフトバレー、	バスケットボール バレーボール
金		ニュースポーツ、 バレーボール	卓球、バドミントン
土			バスケットボール
日			卓球、バドミントン

個人使用デー 8月15日(月)～19日(金)

#### <施設利用時間>

午前	9:00～12:30 (12:00)
午後	13:00～17:30 (17:00)
夜間	18:00～21:30

※( )は関B&G海洋センターのプール

#### <施設利用料金>

一般	100円 (200円)
中学生以下	50円 (無料)

※( )は関B&G海洋センターのプール

#### ●関B&G海洋センター (☎96-1010)

**体育館** 曜日ごとの競技種目の限定はありません。  
**個人使用デー** 毎週水曜日  
**プール** スイミングキャップの着用をお願いします(貸し出しは行っていません)。小学3年生以下の児童が泳ぐ時は保護者の付き添いが必要です。

個人使用デーは、団体の専用予約が入りません。それ以外の日は、専用予約が入ると個人使用ができませんので、事前に各施設へお問い合わせください。