

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 9月22日(祝)
 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、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

介護予防教室 ～認知症予防について～

(福)安全福祉会 (☎83-1294)
と き 9月27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

萩原いきいき教室 ～高齢者の健康と疾患について～

かおす 華旺寿在宅介護支援センター (☎96-3131)
と き 10月13日(木)
 午前9時～10時
ところ 萩原公民館
内容 看護師による高齢者の健康についての講話
対象者 おおむね65歳以上の人
参加費 無料
申込期限 10月12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。

板屋いきいき教室 転倒予防体操 ～転ばない身体づくり～

華旺寿在宅介護支援センター (☎96-3131)
と き 10月18日(火)
 午後1時30分～3時
ところ 林業総合センター
内容 椅子に座ったまま安全に行えるストレッチや体操
対象者 おおむね65歳以上の人
参加費 無料
持ち物など タオル、動きやすい服装
申込期限 10月17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。



●西野公園体育館 (☎82-1144)

曜日	午前	午後	夜間
月	卓球、 バドミントン、 バスケットボール、 ソフトバレー		テニス
火			バドミントン
水			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 10月3日(月)～7日(金)

●東野公園体育館 (☎83-1888)

曜日	午前	午後	夜間
月	卓球、 バドミントン、 バスケットボール、 ソフトバレー、 ニュースポーツ、 バレーボール		卓球、ニュースポーツ、バドミントン
火			バドミントン ソフトバレー
水			バスケットボール
木			バスケットボール バレーボール
金			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 10月17日(月)～21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。