

仲間と一緒に 生き生き長生き

9月は敬老月間です。市内では、高齢者の生きがいや健康づくりに役立つ催しなどが多数開催されています。催しなどの詳細は各担当へお問い合わせください。いずれも料金表示のないものは無料。

日月曜日計5回。

いずれも時間は午後1時30分～3時、ウォーキングを楽しむための基礎学習などを。対市内在住の65歳以上の人。いきいき100万歩運動事業への登録が必要。各30人。9月4日から(①は18日まで)電話か、介護保険被保険者証と印鑑を持って直接各園(左ページ参照)。

シニア体力測定&体組成測定

10月5日(水)午前9時30分～午後3時、総合老人福祉センターで。対市内在住の65歳以上の人。いきいき100万歩運動事業への登録が必要。①100人。②9月5日から電話か直接同センター(左ページ参照)。

いきいき100万歩運動

時間や場所の制約が少なく、気軽に取り組めるウォーキングを、市内在住の65歳以上の人に奨励しています。お渡しする「貯筋通帳」に、歩いた歩数を記録してください。100万歩や200万歩、500万歩、1000万歩などを達成した人には記念品を差し上げます。申介護保険被保険者証と印鑑を持って直接市役所中館3階高齢介護課☎6489・6356か各老人福祉センター(左ページ参照)。

シニア・ウォーキング教室

- ①和楽園 9月24日～10月22日毎週土曜日。
②福喜園 10月3日～11月21日

催し

老人福祉大会

9月19日(月)【式典】午後1時30分～2時【講演会】生涯現役を目指す！エアリハ健康術 一生モノの笑顔で、幸せの分かち合いを。二午後2時～3時。いずれも総合老人福祉センターで。①300人。②不要間高齢介護課☎6489・6356。

講座・教室

熟年パソコン教室

日程などは左上表の通り。時間