

**トレーニングルーム使用講習会**

**と き** ①5月12日(日)  
午前9時～11時  
②5月23日(木)  
午後7時～9時  
**ところ** 運動公園体育館内トレーニングルーム(曾我部町)  
**対 象** 16歳以上の入

**内 容** 専門のトレーナーがアドバイスと指導を行います。  
**定 員** 20人(先着順)  
**参加料** 310円  
**その他** 講習会実施中は、受講者以外の使用はできません。  
**申し込み** 問 4月25日(木)から受講日の前日までに、写真(縦3.0cm×横2.5cm)と参

加料を持参の上、直接、運動公園体育館(午前8時30分～午後6時45分、火曜日休館)  
**TEL25-0372**[指定管理者(株)三煌産業]  
※再講習の人は、発行済の承認証を持参してください。  
(都市整備課)

**介 護 予 防 教 室**

事業名	と き	と ころ	対象・内容など
筋力向上トレーニング教室(予約制)	<p>&lt;月・木曜日コース&gt; 5月13日から8月8日までの毎週月曜・木曜日(7月15日を除く・全25回) 午前9時40分～11時40分</p> <p>&lt;月曜日コース&gt; 5月20日から9月30日までの毎週月曜日(7月15日、8月12日、9月16日、9月23日を除く・全16回) 午後2時～4時</p> <p>&lt;木曜日コース&gt; 5月23日から10月10日までの毎週木曜日(8月15日を除く・全20回) 午後2時～4時</p>	あんしん長寿センター (余部町・ガレリアかめおかエイジレスセンター内)	<p><b>対 象</b>: おおむね65歳以上の人 <b>内 容</b>: ストレッチ体操や筋力アップトレーニングを行い、身体機能の維持向上を目指します。 <b>参加料</b>: 2,500円 ※身体機能によっては送迎が利用できる場合がありますので、相談してください。</p>
脳力アップ教室(予約制)	<p>&lt;水曜日コース&gt; 5月15日から10月2日までの毎週水曜日(8月14日を除く・全20回) 午後2時～4時</p> <p>&lt;金曜日コース&gt; 5月17日から10月4日までの毎週金曜日(8月16日を除く・全20回) 午後2時～4時</p>	あんしん長寿センター (余部町・ガレリアかめおかエイジレスセンター内)	<p><b>対 象</b>: おおむね65歳以上の人 <b>内 容</b>: 簡単な体操やウォーキング、レクリエーション、調理、お出かけ、手工芸などを通じて、人との交流を図りながら、脳機能の活性化を目指します。 <b>参加料</b>: 2,500円 ※身体機能によっては送迎が利用できる場合がありますので、相談してください。</p>
のびのび活動教室(予約制)	5月22日から9月25日までの毎週水曜日(8月14日を除く・全18回) 午後2時～4時	柿花診療所 (稗田野町)	<p><b>対 象</b>: 65歳以上の人 <b>内 容</b>: 簡単な体操やウォーキング、レクリエーション、調理、お出かけ、手工芸などを通じて、人との交流を図りながら、脳機能の活性化を目指します。 ※教室により内容は異なります。 <b>参加料</b>: 2,500円 ※のびのび活動教室とぼちぼち活動教室については、身体機能によっては送迎が利用できる場合がありますので、相談してください。</p>
らいと来人活動教室(予約制)	5月21日から9月24日までの毎週火曜日(8月13日を除く・全18回) 午後1時～3時	ふれあいプラザ (余部町・ガレリアかめおか横)	
ぼちぼち活動教室(予約制)	5月22日から9月25日までの毎週水曜日(8月14日を除く・全18回) 午後1時～3時	亀岡あゆみホール (篠町)	

※要介護、要支援の認定を受けている人は利用いただけません。

**申し込み** 問 市役所 1階高齢福祉課(24番窓口) TEL25-5127、あんしん長寿センター TEL29-2133  
(高齢福祉課)

毎週水曜日は「地域子ども出迎えデー」《地域の子どもたちを地域で守ろう!》