

受講者募集



私のための 健康づくり教室



年齢を重ねても「私らしく過ごす」ためには、日頃からの健康づくりが欠かせません。健康づくりに必要な、運動・食事・認知症予防・地域活動・社会参加をテーマに、専門家や活動者から「健康づくりの秘訣」を学んでみませんか？ 町内在住の方どなたでもご参加いただけます。

第1回 運動

日時 令和5年2月22日(水) 13:30~16:00
場所 旧落合小学校 1階 多目的ホール
内容 運動と介護予防について、自宅でできる運動など、身体を動かしながら学びます (体力測定、介護・転倒予防、自宅でできる軽体操 など)



第2回 栄養・食事 認知症予防

日時 令和5年3月1日(水) 13:30~16:00
場所 旧落合小学校 1階 多目的ホール
内容 加齢に伴う食事や栄養のヒント、認知症への理解とその予防について学びます (食事と栄養の講話、認知症サポーター養成講座 など)

第3回 社会参加 地域活動

日時 令和5年3月9日(木) 13:30~16:00
場所 カフェ&スペースひこうせん
内容 「こどもの未来をかんがえる会」が取り組む、子どもも大人も笑顔になれる居場所づくりに参加します
(えんがわ・子どもの学習ボランティアへの参加、ひこうせん食堂の見学 など)



第4回 社会参加 地域活動

日時 令和5年3月16日(木) 13:30~16:00
場所 つくえラボ
内容 「合同会社つくえラボ」が取り組む、誰もが役割と出番を持つて活躍できる居場所づくりに参加します
(オレンジカフェへの参加 など)

受講申込

①氏名 ②住所 ③電話番号 を
電話 または メールでお知らせください

※ 密を避けるため、定員 15 名(先着順)
※ 申込期限:2月13日(月)締切

・ 全4回の内、3回以上参加された方に、修了証を発行します。いずれも、参加費は無料です。
・ 各回とも感染予防対策を行い実施します。
・ 感染拡大等の状況により、突然の中止・延期をお願いする場合があります。ご了承ください。

申込み・問合せ 富士見町社会福祉協議会 地域福祉係
電話:0266-78-8986 / Mail:chiiki@fujimi-shakyo.jp

協力:富士見町認知症キャラバンメイト連絡会
:NPO法人こどもの未来をかんがえる会
:合同会社つくえラボ