健康づくりのため参加しませんか

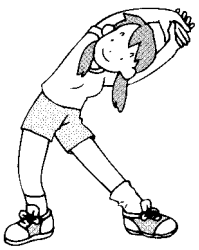
ヘルスアップ教室 開催

町では日ごろ運動する機会の少ない家庭婦人を対象に、楽しみながら健康づくりをしようと、次のとおりヘルスアップ教室を開催することになりました。

ストレッチ体操を中心に「ほっと一息タイム」としてヘルシーなおやつもご用意いたします。皆様ふるってご参加ください。

お申し込みは・・・

○対象者　30歳から60歳までの町在住の女性
○定　員　20人（定員になり次第締め切ります）
○費　用　無料
○申し込み　10月10日㈭の午後5時までに保健福祉課（老人福祉センター内）へお申し込みください。



ヘルスアップ教室の日程表

回数	日　　時	会　場	テ　ー　マ
1	10月23日(水) 13:30～15:00	保健センター	自分の体を知ろう
2	11月27日(水) 13:30～15:00		背骨の柔軟は若さの秘訣
3	12月19日(木) 13:30～15:00		腰痛予防のためのストレッチ
4	1月22日(水) 13:30～15:00		自分のためのストレッチ
5	2月26日(水) 13:30～15:00		レクリエーションダンスも取り入れて

家庭介護教室を開催します

家庭での介護が少しでも楽になるような技術や知識を知っていただくために、町では、家庭介護教室を次のとおり実施いたします。

家庭で介護が必要なかた、予備知識として知っておきたいかたなど、ぜひご参加ください。

○対象者　町在住のかた
○定　員　20人
○参加費　無料
○申し込み　9月30日㈪までに保健福祉課へお申し込みください。
※詳しくは、保健福祉課（老人福祉センター内）にお問い合わせください。

家庭介護教室の日程表

回数	日　時	内　　容	
1	10月7日(月) 13:30～13:45	開講式・オリエンテーション	
	13:45～15:30	「高齢者の病気の特徴・家庭介護実習」	高齢者の病気の特徴についての講話や体位変換・衣服交換・車イスへの乗せ方などの実習
	15:30～15:40	高齢者の食事ワンポイント	食事の注意すべき点について
2	11月11日(月) 13:30～15:00	「よりよい高齢者介護の実際（工夫）～高齢者と介護者の精神的生きがいについて～」	体験談を交えた介護の工夫について講話や介護する側、介護される側の気持ちについての講話
	15:10～15:40	「講義（受講者の希望テーマ）」	受講者によるアンケートにて講義テーマを決定
		閉講式	

※内容は変更される場合があるのでご了承ください。