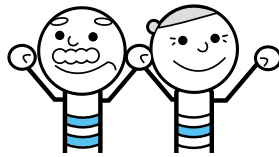


# いきいき健康/ あんしん長寿



申込・問合せ  
高齢福祉課地域支援センター  
☎241-4820

## ● 地域支援センターから ●

人生100年といわれる時代になってきました。では、どんな人が長生きするのでしょうか。長寿について研究する長寿科学研究所の調査結果によると、生きがいがある人のほうが、ない人に比べ長生きするそうです。運動したり、食事に気をつけたりすることと同様に、生きがいや楽しみを持つことは、心が元気になり、人生を豊かなものにしてくれます。

教室や講座などに参加して、生きがいを一緒に見つけませんか。

### 教室サポーター

研修を受講し、エンジョイスクールの参加者などを支援するサポーターになりませんか。

日時/4月24日(火)、午後1時~5時 場所/保健センター  
対象/市内に居住する60歳までの方 料金/無料 申込み/4月17日(火)までに、電話で受付

## エンジョイスクール

小学校の教室を会場に、読み書きや計算で脳を活性化したり、シルバーリハビリ体操で体を元気にしたりするなど、認知症の予防を目指します。

期間/5月~平成31年3月 時間/午前9時30分~11時30分 対象/市内に居住する65歳以上の方 定員/各20名(定員を超えた場合は抽選) ※初参加の方優先。 料金/無料(教材費は別途) 申込み/4月26日(木)までに、電話で受付

小学校	期日	小学校	期日
鯉淵	毎週月曜日	緑岡	毎週木曜日
寿		酒門	
稻荷第一	毎週火曜日	新莊	毎週金曜日
渡里		赤塚	
城東	毎週水曜日		
梅が丘			



## 植物公園カレンダー

☎243-9311 ☎241-1211 休園/月曜日(祝日・振替休日のときは翌日)  
開園時間/9:00~17:00(入園は16:00まで)

- ・入園料がかかります
- ・各教室の申込みは、申込日の8:30から電話で受け付けます
- ※定員になり次第締切り。

## ■展示会

### 長寿の木「椿」展

江戸椿、肥後椿、椿の盆栽、ポタニカルアートなど約100点を展示。苗木の販売もあります。  
期日/3月24日(土)・25日(日)



### ▶母の日の贈り物

キラキラオルネフラワー入りのブーケ風アレンジメントです。

日時/4月22日(日)、10:30~13:00  
定員/30名 料金/2,800円 申込日/4月12日(木)

### 花の撮影教室

日時/4月21日(土)、9:30~12:30 定員/10名 料金/無料 申込日/当日受付(料金所集合)

### 洋らんを上手に咲かせる教室

期日/5月13日、6月10日、7月8日、9月9日、12月9日、2月10日の日曜日 時間/10:00~12:00(5月13日のみ9:30から) 対象/全日程参加できる方 定員/30名 料金(年額)/2,500円(材料費など) 申込日/4月19日(木)



## ■参加者募集

### ブリザーブドフラワー教室

▶母の日に贈るブリザーブドフラワー  
透明の器にブリザーブドフラワーをいれた、母の日の贈り物にぴったりなアレンジメントです。  
日時/4月15日(日)、13:00~15:00  
定員/40名 料金/2,800円 申込日/4月5日(木)

## 七ツ洞公園ガイド ボランティア養成講座

七ツ洞公園を案内するガイドボランティアの養成講座(全5回)を開催します。ガイドボランティアに興味のある方は、ぜひ参加してください。

日時/①4月29日(日)、13:30~15:00  
②7月1日(日)、10:00~12:00

※3回目以降の講座については、1回目の講座で案内します。

場所/①植物公園 ②七ツ洞公園

対象/全日程参加できる見込みのある方で、講座後、七ツ洞公園ガイドボランティアとして活動できる方

定員/40名

料金/無料

申込日/4月12日(木)

