

☑️ ①・②・③・④・⑤・⑥に記入する基本事項

- ① イベント名(希望コース・希望日・時間)
- ② 〒・住所
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 年齢・生年月日
- ⑤ 性別
- ⑥ 電話番号
- ※ その他必要事項

☑️ 申込みや問合せの受付時間の記載のないものは、開庁・開館時間

# いきいき シニア 情報館

ID 0018638

## 元気アップ・ステップ運動 サポーター養成講座

抽選10名

運動教室のボランティア養成講座(全8回)で、修了後、指導や補助などを行います。

- 日 1/31~3/21(金) 9:30~12:00 ※2/14は9:30~16:00
- 場 市役所2階
- 対 市内に居住する65歳までの健康な方で、運動指導やボランティア活動に意欲がある方
- 料 無料
- 申 1/20(月)までに、☎で
- 問 地域支援センター(☎297-5903)

ID 0048368

## は 歯つらつ講座

先着20名

こうくう  
口腔についての講座(全2回)です。お口の体操、お口の元気度測定を体験してみませんか？

- 日 2/4・18(火) 13:30~15:00
- 場 いきいき交流センターあかしあ
- 対 市内に居住する65歳以上の方
- 料 無料
- 申 1/27(月)までに、☎で
- 問 地域支援センター(☎297-5903)

ID 0017470

## よ 食善く講座

先着20名

高齢期に気をつけたい「低栄養」の予防について学ぶ講座です。食事の大切さについて学びませんか？

- 日 2/21(金) 10:00~11:30
- 場 渡里市民センター
- 対 市内に居住する65歳以上の方
- 料 無料
- 申 2/20(木)までに、☎で
- 問 地域支援センター(☎297-5903)

ID 0082327

## 在宅医療・介護のお話会

先着各20名

住み慣れた地域で心豊かに暮らすため、在宅医療や介護について考えてみませんか。

場所	日時
新庄市民センター	1/16(木) 13:30~15:00
フロイデ水戸メディカルプラザ	1/20(月) 14:00~15:30
五軒市民センター	1/23(木) 10:00~11:30
常磐市民センター	2/12(水) 10:00~11:30

- 料 無料
- 申 各開催日の前日までに、☎で、水戸在宅ケアネットワーク事務局へ
- 問 同事務局(☎228-6100)または市地域支援センター(☎232-9110)

ID 0088110

## ドライバーサポート フィットネス

先着15名

運転に必要な体の使い方などを鍛える全6回の教室です。

- 日 2/6~3/13(木) 13:30~14:30
- 場 下入野健康増進センター
- 対 市内に居住する65歳以上の方
- 料 3,000円
- 申 1/14(火)から、☎で、NPO法人ちいきの学校齋藤方へ
- ※1/30(木)には、無料体験会も開催します(先着15名)。詳細は、お問合せください。
- 問 同齋藤方(☎070-3875-3232)または市地域支援センター(☎297-5903)

