



☎ 地域包括支援センター ☎27-1158

シルバーリハビリ体操指導士養成講座 受講生募集!



地域のサロンや通いの場などで、シルバーリハビリ体操の普及ボランティア活動を行う「体操指導士」の養成講座を開催します。

※シルバーリハビリ体操…いつでも、どこでも、ひとりでも行うことができる介護予防体操

日程 (火曜日)	9月	30日	参加費	無料
	10月	7日、14日、21日、28日	持ち物	筆記用具、お茶、タオル、ヨガマット (お持ちの方)
	11月	4日、11日 (予備日)、25日	対象者	神戸町在住で全ての日程 (予備日を含めて10日間) に受講できる方
	12月	2日、9日、16日 (予備日)、23日	申し込み	電話または役場窓口⑤
時間	13:30~16:40頃		締め切り	9月16日 (火)
場所	神戸町役場南庁舎3階大会議室、又は保健センター			
講師	岐阜県理学療法士会理学療法士			

介護予防教室「すこやか貯筋クラブ」後期 (10月~) 参加者募集!!

運動器具を使った筋力トレーニングを行う介護予防教室です。

対象 町内在住の65歳以上の方で、以下に該当する方。

- ①医師より運動制限を受けていない方
- ②運動機能面のチェック項目に該当する方
- ③介護保険の認定を受けていても通所サービスを利用していない方

場所 ごうどスポーツクラブ フィットネスルーム

開催日 毎週水曜日 (6か月間を1クール) 10月~3月

時間 9:00~10:15

申込 電話または役場窓口⑤



今月の『通いの場』

通いの場は年齢問わず誰もが気軽に集える場です。お気軽にご参加ください♪

ローズカフェ 日時 8月28日(木) 13:30~15:00 場所 ばらの里 運動室 (入館料不要、喫茶代100円) ☎27-7774	てらカフェ 日時 8月21日(木) 9:30~11:30 場所 正覚寺 (北一色674-2) (参加費 100円) ☎27-2446	つなぐかふえ 日時 8月23日(土) 9:30~11:00 場所 図書館 多目的ホール (北一色821-1) (参加費 100円) ☎27-1130 (社会福祉法人善心会 浅野)	カフェひだまり 日時 8月1日(金) 9月5日(金) 13:30~14:30 場所 中央公民館 学習室2 (参加費 100円) ☎090-4086-8345 (男性介護ネットひだまり 若山)
太陽さろん 日時 8月10日(日) 9:30~11:30 9月6日(土) 11:30~13:30 場所 太陽キューヴ (丈六道173-1) (参加費 500円) ※事前予約が必要です。 ☎090-1748-2787 (宮川)	グラシアスカフェ 日時 8月2日(土) 9月6日(土) 9:30~11:00 場所 いろいろ (神戸204-5) (喫茶代100円) ☎51-4847	おれんじカフェ 日時 8月20日(水) 13:30~15:00 場所 神戸町社会福祉協議会 (デイサービスセンター内) (八条258-2) (参加費100円) ☎28-0223	かあさ Cafe 日時 8月17日(日) 9:00~12:00 場所 神戸178-1 (参加費 200円) ☎090-9180-0247 (馬淵) ※健康麻雀始めました。

活きサポくらぶII

気軽に通える介護予防教室として、社会福祉協議会の運営で行われています。

日時 8月7日(木)、14日(木)、21日(木)、9月4日(木) 13:30~15:00

場所 ばらの里 運動室 (※別途入館料が必要です) ☎27-7774

※ローズカフェ、活きサポくらぶIIにおいては介護に関する相談をお受けします♪

