

お達者くらぶ

申込制

- 原則として60歳以上の高齢者を対象に、活動的な85歳を目指して、健康づくりや脳トレ、リラックスできる体操やゲームなどをしながら、仲間づくりや元気づくりを行います。
- 【内容】保健師による健康チェック、栄養・口腔指導、体力測定、簡単な体操、室内レクなど。
会場によってメニューが異なります。(参加費無料)
- 【申込方法】各会場に備え付けの申込用紙に記入してください。
- 【会場と日程】午前10:00~11:30

会場・曜日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
山宮福祉センター ☎253-6338 土曜日	6	11	1	6	3	7	5	2	7	11	1	7
	13	18	8	13	10	14	12	9	14	18	8	14
	20	25	15	20	17	28	19	16	21	25	15	21
貢川福祉センター ☎222-0310 木曜日	4	9	6	4	1	5	3	7	5	9	6	5
	11	16	13	11	8	12	10	14	12	16	13	12
	18	23	20	18	15	19	17	21	19	23	20	19
相川福祉センター ☎254-5688 水曜日	3	8	5	3	7	4	2	6	4	8	5	4
	10	15	12	10	21	11	9	13	11	15	12	11
	17	22	19	17	28	18	16	20	18	22	19	18
相生福祉センター ☎226-3798 火曜日	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	3
	9	14	11	9	20	10	8	12	10	21	18	10
	16	21	18	23	27	17	29	19	17	28	25	17
玉諸福祉センター ☎235-3672 金曜日	5	10	7	5	2	6	4	1	6	10	7	6
	12	17	14	12	9	13	11	8	13	17	14	13
	19	24	21	19	16	20	18	15	20	24	21	27
健康の杜センター ☎266-6400 金曜日	5	10	7	5	2	6	4	1	6	10	7	6
	12	17	14	12	9	13	11	8	13	17	21	13
	19	24	21	19	23	20	18	15	20	24	28	27

※網掛けの日は、作業療法士による運動、作業指導を行っています。また、5月と11月の網掛けの日は、体力測定も合わせて予定しています。

問合せ先 高齢者福祉課 ☎237-5613 / 健康政策課 ☎237-2586

すこやか地域サポーター養成講座

申込制

- 地域福祉に関心のある方を対象にした講座です。(参加費無料)
 - 地域の集会所で高齢者がレクリエーションなどを楽しむ「いきいきサロン」活動を行うのに役立つ、実践的なノウハウを取得できます。
 - 講座の修了者には「すこやか地域サポーター認定証」を交付します。
- 【内容】高齢者の心と体の講座、食生活講座、レクリエーション講座など
- 【申込方法】申込先に電話にてお問い合わせください。※定員になり次第締切
- 申込先 甲府市社会福祉協議会 地域福祉推進課 ☎225-2118
- 【会場と日程】午前9:00~12:00

会場	電話番号	曜日	日程		
貢川福祉センター	222-0310	水	6月19日	7月17日	8月21日
相川福祉センター	254-5688	木	6月27日	7月25日	8月22日
玉諸福祉センター	235-3672	木	9月12日	10月10日	11月14日
山宮福祉センター	253-6338	金	9月13日	10月11日	11月8日
相生福祉センター	226-3798	木	9月5日	10月3日	11月7日

問合せ先 高齢者福祉課 ☎237-5613