

脳！活性化教室

申込制

●頭の体操や楽しいゲームをしながら、脳の機能を活性化し、認知症を予防します。5 コースに分かれて月2回開催します。

【対象】要介護認定を受けていないおおむね60歳以上の方

【会場】申込みの際にご案内します

元気ほっと教室

申込制

●健康体操、ストレッチ、自分の体力に合わせた健康づくりを行います。4 コースに分かれて月1回開催します。

【対象】要介護認定を受けていないおおむね60歳以上の方

【会場】申込みの際にご案内します

申込み・問合せ先 健康談話室 ☎221-3560 (平日午前 9:15~11:30)

問 合 せ 先 健康政策課 ☎237-2586

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、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「元気な自分づくり」を支援します。

【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)

【運 営】指定管理者：社会福祉法人甲府市社会福祉協議会 225-2119

【申 込】各施設にお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、変更や中止の場合があります。

会 場	住所	電話
玉諸福祉センター	向町568	235-3672
山宮福祉センター	山宮町383-1	253-6338
貢川福祉センター	徳行3-12-1	222-0310
相川福祉センター	古府中町6019	254-5688
相生福祉センター	相生2-17-1	226-3798
健康の杜センター	下向山町910	266-6400

問合せ先 福祉保健部総務課 ☎237-5613

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」活動やその他の地域活動に役立つ、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】レクリエーションや高齢者向けの体操など

【運 営】指定管理者：社会福祉法人甲府市社会福祉協議会

【申込方法】申込先にお電話ください。※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10:00~12:00

※新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、日程変更や中止の場合があります。

会 場	電話番号	曜日	日 程		
貢川福祉センター	222-0310	金	6月16日	7月14日	8月18日
相川福祉センター	254-5688	木	6月22日	7月27日	8月24日
相生福祉センター	226-3798	木	9月7日	10月5日	11月9日
玉緒福祉センター	235-3672	火	9月5日	10月17日	11月7日
山宮福祉センター	253-6338	木	9月14日	10月12日	11月16日

問合せ先 福祉保健部総務課 ☎237-5613