

5月1日(火)  
5月8日(火)  
5月15日(火)

## セカンドライフ応援講座 春から始める ウォーキング講座



- 講師 ウォーキングサポート 柏古宮 誠氏
- 場所 いきいきプラザ
- 対象 60歳以上の市民
- 定員 30名
- 締切 4月19日(木)

あおあ  
午後1時30分～3時30分(3回連続講座)

ウォーキングの楽しみ方や、歩き方、姿勢を学びます。最終日はウォーキング実習を行います。

5月21日(月)

## いきいき応援団の集い サロンで活用できる 座ったままの体操講座



- 講師 ロコモかたくり 川崎 浩子氏
- 場所 いきいきプラザ
- 対象 サロン等活動者
- 定員 30名
- 締切 5月10日(木)

午後1時30分～3時30分(交流の時間あり)

座ったまま行えるストレッチや音楽に合わせてお手玉を使う体操を学んで地域活動に生かしましょう。

5月23日(水)

## 知って安心セミナー 地域包括支援センター まるわかり講座



- 講師 北柏地域包括支援センター 大島 庸子氏
- 場所 いきいきプラザ
- 対象 60歳以上の市民
- 定員 50名
- 締切 5月10日(木)

午後1時30分～3時30分

地域包括支援センターの役割や介護保険申請の利用方法について学びます。

6月13日(水)  
6月18日(月)

## 地域活動応援講座 地域で教えよう！ 折り紙講座



- 講師 高田折姫会
- 場所 いきいきプラザ
- 対象 サロン等活動者
- 定員 30名
- 締切 6月4日(月)
- 参加費 300円

午後1時30分～3時30分(どちらか日の参加)

動物の折り紙(イヌとパンダ)を学んでサロン等で生かしましょう。

6月4日(月)  
6月8日(金)  
6月15日(金)  
6月22日(金)  
6月29日(金)

## セカンドライフ応援講座 輝くシニアのための 健康チャージ教室

介護予防の基本を学んで健康的な生活習慣を身につけましょう。

- 場所 いきいきプラザ
- 対象 60歳以上の市民
- 定員 30名
- 締切 5月24日(木)

- ①午前9時30分～午後3時
- ②～⑤午後1時～3時(5回連続講座)

- 日時・内容
- ①6月4日(月) フレイルチェック体験(午前) 実生活の振り返り・グループワーク(午後)
- ②6月8日(金) 「口腔講座：お口の健康について」 講師：歯科衛生士 佐藤智美氏
- ③6月15日(金) 「高齢期の栄養のポイントについて」 講師：管理栄養士 中村信子氏
- ④6月22日(金) 「運動講座：ロコモ予防について」 講師：理学療法士 調整中
- ⑤6月29日(金) 「社会参加のススメについて」



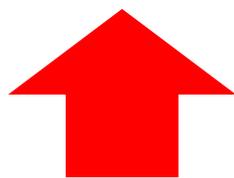
### 申込・問い合わせ

### ほのぼのプラザますお(月曜・祝日休み)

※講座の実施場所はいきいきプラザ(柏5-11-8)となります。お間違えのないようご注意ください

〒277-0051 柏市加賀3-16-8 電話:7170-5570/FAX:7171-6611

講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記載し、ハガキ、FAXまたはEmail (kaigoyobou@kashiwa-shakyo.or.jp)でお申込みください。応募多数の場合は抽選となります。



**F A X 7171-6611**

# 介護予防センターいきいきプラザ介護予防講座申込書

申し込み日 年 月 日

(ふりがな) 氏名		歳
住所	〒	
電話		
備考		

希望講座名		日程
①		
②		
③		

講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記載し、ハガキまたはFAX、E-mailでお申込みください。応募多数の場合は抽選となります。

## 講座実施場所

### 介護予防センターいきいきプラザ

〒277-0005 柏市柏5-11-8

※柏市役所敷地内国道16号沿いのプレハブの建物です。

## 申込・問い合わせ

### ほのぼのプラザますお (月曜・祝日休み)

〒277-0051 柏市加賀3-16-8

電話：7170-5570 / F A X：7171-6611

E-mail：kaigoyobou@kashiwa-shakyo.or.jp