

筋力アップ教室を開催します

問申 プラチナ社会政策課 高齢福祉係 ☎ 85-7056 [F] 92-7184 ✉ fukusi-1@town.kiyama.lg.jp

介護予防事業の一環として、筋力アップ教室を開催します。継続的に運動をすることでいくつになっても筋力をつくといわれています。運動の必要性を感じていてもなかなか生活の中に取り入れることができない方へお勧めです。教室の前半1時間は講話について、介護予防や栄養バランスなどを学び、後半の1時間は運動実技として、自宅でできる筋力トレーニング、腰痛・肩こり体操などを行います。今年度も教室を3クール開催するため、2クール目に合計8回（8つのカリキュラム）を受講できなかった場合、3クール目で残りの講座を受講することができます。

※この講座は健康ポイント事業の対象です。

▽日時 ・2クール目 10月29日・11月12日・19日・26日・12月3日・10日・17日・24日

毎週水曜日の午後2時30分～4時30分（2時間程度）

▽場所 福祉交流館大会議室

▽募集人数 20人（応募多数の場合、初めて参加される方が優先）

▽対象者 町内在住の65歳以上の方

※申込時に昨年度の参加の有無をお聞かせください。

▽受講料 無料

▽申込期限 10月23日（木）

▽教室内容

・講義（前半1時間）

▼介護予防や認知症予防について、栄養バランスについて、口腔機能向上について など

・運動実技（後半1時間）

▼自宅でできる筋力トレーニング、腰痛・肩こり体操、頭を使った有酸素運動 など



生涯学習講座「パソコン教室」受講者募集

問申 まちづくり課 文化・スポーツ係 ☎ 92-7935

パソコンの基本的な使い方を学ぶ講座です。

▽日時 10月28日～12月23日の毎週火曜（全8回）※11月25日は休み

午後1時30分～3時30分

▽場所 基山町民会館 視聴覚室

▽受講料 ひとり 500円（8回とおしての料金）

▽内容 Google 検索、パソコンアート、名刺づくり、年賀状・家計簿づくりなど

▽定員 30名

▽申込方法 受講料をまちづくり課に持参、または電話（電話の場合は初回に受講料をお支払いください）

▽申込期間 10月1日（水）から定員に達するまで

▽受付時間 平日の午前8時30分～午後5時15分



本福寺「永代供養墓・樹木葬」

永代供養墓
合祀1名様 **11万円**～
※初回費用に永代供養料・管理費（全期間）含む

年間管理費 **0円**

【永代供養墓販売事務局】 通話料無料（受付 9:00-18:00）
4エータイ 0120-19-9402
東京都千代田区神田錦町3-21 クレスト竹橋ビル3階 ※お預かりした個人情報は、資料送付と連絡の目的以外には使用致しません。

基山駅
お車8分
三養基郡基山町大字宮浦2120

生前にお墓を考える方、
増えてます！
生前契約でも、年間管理費は不要です
自分らしい場所を、今から選んでおけます

過去の宗旨・宗派不問！
どなたでもご利用できます

詳しくは
HPから



有料広告