

音楽倶楽部を開催します

問 プラチナ社会政策課 高齢福祉係
☎ 85・7056 E 92・7184

音楽倶楽部では、音楽を使って心や体の健康づくりをサポートします。歌やリズムに合わせて手や体などを動かしたり、昔懐かしい歌を歌ったりすることで、心を元気にし、記憶や身体機能の維持向上を図ります。どなたでもお気軽にご参加できる内容です。

※この講座は健康ポイント事業の対象です。

▽日時 8月20日・27日・9月3日・10日・17日・24日・10月1日・8日(全8回) 毎週木曜日 午前10時～11時30分

▽場所 基山町民会館 1階会議室

▽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

▽受講料 無料

▽講座内容 呼吸法、

口腔体操、身体活動、

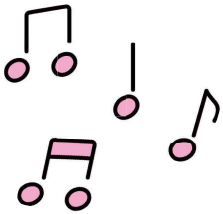
歌唱指導、器楽を使っ

た活動、生演奏の鑑

賞等

▽申込期限

8月14日(金)



プラチナ介護予防セミナーを開催します

問 プラチナ社会政策課 高齢福祉係
☎ 85・7056 E 92・7184

簡単にできる体操やレクリエーション、健康づくりに役立つ知識等を学び、ご自身の健康と生きがいづくりのために、「プラチナ介護予防セミナー」を開催します。セミナーの終了後に、学んだ知識をご自身のためだけでなく、周りの人や地域のために役立てたいという方は、介護予防サポーターとして地域のボランティアで活動することもできます。

※介護予防サポーターは、町内で行われている介護予防活動(通いの場)を支援するボランティア活動を行っています。

※この講座は健康ポイントの対象です。

▽日時 9月～10月の毎週火曜日

※祝日は除く ※日程は下記のとおり

(全8回) 午後1時30分～4時

▽場所 福祉交流館

▽募集人数 20人

▽対象者

・健康づくり、介護予防に関心がある方
・地域のボランティアに関心がある方

▽受講料 無料

▽申込期限 8月24日(月)

▽講座内容

日程	内容
9月1日(火)	オリエンテーション (セミナー受講についての説明等)
9月8日(火)	介護予防概論
9月15日(火)	ロコモ予防・認知症予防について
9月29日(火)	栄養・食事について
10月6日(火)	コミュニケーションについて
10月13日(火)	口腔機能向上について
10月20日(火)	「いきいき百歳体操」実技研修
10月27日(火)	「いきいき百歳体操」実技研修



有料広告

みんなの納骨堂 中山寺



永代供養 10万円～

檀家制度なし

葬儀可能

生前契約

宗派不問

好立地

基山町小倉1645 TEL 0942-92-2557

※町外の方は、基山町ふるさと納税返礼品としてもお求めいただけます。「ふるさと納税 基山町 中山寺」で検索。



随時見学受付

