

i 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座



昨年に続き第2弾として、よい睡眠のための睡眠環境について講義を行います。

ベジチェック・血管年齢測定もあります。

- 日時 7月13日(木) 10:00～11:30
- 場所 福祉センター2階大会議室
- 講師 明治安田生命保険会社
- 対象 市内の高齢者やその家族
- 定員 30人
- 申込み 要予約

問 西部包括支援センター
☎ (92) 2776

i 腸の健康に関する健康教室



- 日時 7月14日(金) 11:00～12:00
- 場所 北部コミュニティセンター 小会議室
- 内容 消化管の仕組み、腸の働きと健康など
- 講師 千葉県ヤクルト販売株式会社
- 定員 30人
- 申込み 要予約

問 北部包括支援センター
☎ (36) 7725

いきいき 広場



北部高齢者支援センター (北部地域包括支援センター)

日吉台 4-6-14
申込 ☎ (36) 7725

絵手紙教室

- 日時 7月5日(水)、19日(水) 10:00～12:00
- 費用 1回500円

ふれあいクラブ

- 日時 7月11日(火) 14:00～15:30
- 費用 100円前後

北部健康教室

- 日時 7月14日(金) 10:00～
- 場所 北部コミュニティセンター 2階小ホール
- 内容 腸の働きと健康

西部高齢者支援センター (中部西地域包括支援センター)

福祉センター内
申込 ☎ (92) 2776

さとしくん健康ちょきん体操(要予約)

- 日時 毎週月曜日(祝日を除く)
1部 9:30～10:20
2部 10:30～11:20
- 定員 各回25人

ささえ愛サロン

- 日時 毎週火曜日 9:00～11:30
- 費用 200円
- 内容 健康講座、介護予防体操など

東部高齢者支援センター (中部東地域包括支援センター)

龍岡ケアセンター内
申込 ☎ (85) 5572

ケアカフェ菜の花

- 日時 7月18日(火) 13:30～15:00
- 場所 緑ヶ丘集会所
- 内容 介護・認知症の相談・交流・分かち合い
- 対象 介護者・認知症の人やその家族、または介護者・認知症の人を応援したい人
- オンラインZoomでも参加可能
ミーティングID [557 255 7255]

参加方法が選べるオンライン講座 ALSOK ほっとライブ講座&お茶会

- 日時 7月25日(火) 10:00～11:00
- 場所 東七栄集会所(ZOOM参加可)
- 内容 お茶を飲みながらクイズ形式で防犯対策
- 費用 無料
- オンラインZoomでも参加可能
ミーティングID [557 255 7255]

オンラインとみさと健康ちょきん体操

- 日時 毎週金曜日 10:00～
- パスワード chokin
- その他 末廣農場で参加するとポイントがたまります!
- オンラインZoomでも参加可能
ミーティングID [557 255 7255]

包括農活

- 日時 毎週月曜日 9:30～12:00
- 場所 図書館脇の空き地
- 内容 野菜の栽培、畑の整備

南部高齢者支援センター (南部地域包括支援センター)

特別養護老人ホーム九十九荘向い
申込 ☎ (90) 6331

ポッチャ体験会(要予約)

- 日時 7月15日(土) 9:00～12:00

南部包括ぶち祭り(要予約)

- 日時 7月29日(土) 10:00～11:30