

別表1 さわやか健康教室

Table with 4 columns: Course, Date/Time, Venue, Address. Details for 'さわやか健康教室' including weekly and monthly sessions.

◎曜日・会場を替えて年4回募集します。

別表2 はつらつ健康教室

Table with 4 columns: Course, Date/Time, Venue, Address. Details for 'はつらつ健康教室' including weekly and monthly sessions.

◎今回の募集以外でも定員に空きが出次第、毎月お申込みいただけます。ただし、1人年間1回限りです。

日時・会場 別表1のとおり
対象 区内在住で生活機能が低下していない60歳以上の健康な方
内容 問診、血圧測定実施後、高齢者向けのトレーニングマシンを使ったトレーニングなどを行います。

申込方法 6月10日(消印有効)までに①講座名②氏名・ふりがな③郵便番号・住所④電話番号⑤年齢⑥生年月日⑦希望するコースを記入の上、官製はがきまたは区のホームページの電子申請から申込み。
体験教室 日時 5月26日(月)午前9時30分～正午(いきいき桜川)、5月27日(火)午前9時30分～正午・5月28日(水)午後1時30分～4時(浜町高齢者トレーニングルーム)

「さわやか健康教室」「はつらつ健康教室」に参加しませんか?
7月からの受講生募集中

日時・会場 6月13日(金)午後2時～3時30分
会場 新富区民館
対象 区内在住の65歳以上の方で、次のいずれかに該当し、要支援・要介護認定を受けていない方
内容 問診、血圧測定実施後、体操などを行います。転倒予防や膝痛・腰痛予防に効果のある体操を中心に基礎体力の向上を図ります(一部マシントレーニングも含む)。

日時・会場 別表2のとおり
対象 区内在住で健康だが生活機能が低下しているおむね65歳以上の方
内容 問診、血圧測定実施後、体操などを行います。転倒予防や膝痛・腰痛予防に効果のある体操を中心に基礎体力の向上を図ります(一部マシントレーニングも含む)。

区内在住で生活機能が低下していない60歳以上の健康な方
内容 高齢者向けのトレーニングマシンを使ったトレーニングなどを行います。
定員 1回につき12名(先着順)
申込方法 5月14日(水)から電話で申込み。
◎過去に本事業を受講された方は申込みできません。

共通
インストラクターの指導のもと、参加者一人ひとりの状況に合わせたトレーニング計画を作成しますので、初めての方も安心して参加できます。
さわやか健康教室・はつらつ健康教室では定期的に栄養改善・口腔ケアのミニ講習会も行います。
教室に参加できない方の例
・要介護認定・要支援認定を受けている方
・心臓病、重度の高血圧、骨粗しょう症などの方
運動中のけがや事故を防止するため、右記以外でも教室に参加できない場合もありますので、あらかじめ問合せ先にご相談ください。

共通
問い合わせ先
京橋おとしより相談センター ☎(3545)1107
日島おとしより相談センター ☎(3531)1005

区内3カ所にあるいきいき館(敬老館)では、高齢者の皆さんの憩いの場として、健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりの場としてさまざまなサービスを行っています。
まだいきいき館をご利用されていない方は一度足を運んでみませんか。なお初めてのの方は、ご家族や知り合いの方との見学も受け付けていますので、お気軽にご来館ください。

利用案内
区内在住で60歳以上の方
登録が必要です。初めてのの方は、保険証などを持参し、各いきいき館(敬老館)で手続きをしてください。
◎利用料は無料です。
開館時間 午前9時～午後5時
休館日

区内3カ所にあるいきいき館(敬老館)では、高齢者の皆さんの憩いの場として、健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりの場としてさまざまなサービスを行っています。
まだいきいき館をご利用されていない方は一度足を運んでみませんか。なお初めてのの方は、ご家族や知り合いの方との見学も受け付けていますので、お気軽にご来館ください。

ストはおとしより相談センター内で実施できるほか、いきいき館・シニアセンターなどで配布するチラシ・区のホームページなどに掲載しています。
※問合せ先
さわやか健康教室について 高齢者福祉課高齢者福祉係 ☎(3546)5354
はつらつ健康教室について 京橋おとしより相談センター ☎(3545)1107
日本橋おとしより相談センター ☎(3665)3547
月島おとしより相談センター ☎(3531)1005

事業
ヨガ教室、フラダンス、民謡、民舞、コーラス、パソコン教室、麻雀教室などの様々な講座のほか、健康相談、マッサージサービス、コンサート、敬老・新春のつどい、囲碁・将棋大会なども行っています。
◎詳しくは各いきいき館へお問い合わせください。

入浴時間
年末年始
午後1時～4時
◎日曜日および第2・第4金曜日(コミュニティふれあい銭湯実施日)は入浴できません。

いきいき麻雀教室
初心者の方も大歓迎です。初歩から丁寧に指導します。
日時 6月～8月の毎週日曜日(8月10日・17日を除く)
計12回 午後1時～4時
対象 60歳以上の区民で麻雀初心者(いきいき館の利用証が必要)
要 申込(問合せ)先
いきいき浜町 ☎(3669)3385

申込方法
5月11日(日)から24日(土)までにいきいき勝どき窓口へ直接申込み(電話申込み不可)。
◎受講決定者は後日連絡します。
※申込(問合せ)先
いきいき桜川(敬老館) 入船1-1-13 ☎(3553)0030
いきいき浜町(敬老館) 日本橋浜町3-37-1 ☎(3669)3385
いきいき勝どき(敬老館) 勝どき1-5-1 ☎(3531)3258

日時 6月～12月の第1・第3木曜日 計14回
午前10時30分～正午
会場 いきいき勝どき
定員 15名(申込多数の場合は抽選)
申込方法 5月11日(日)から24日(土)までにいきいき勝どき窓口へ直接申込み(電話申込み不可)。

12名(申込多数の場合は抽選)
費用 無料
申込方法 5月11日(日)から5月20日(火)までにいきいき浜町窓口へ直接申込み(電話申込み不可)。
◎受講決定者は5月22日(木)以降館内に掲示します。
※申込(問合せ)先
いきいき浜町(浜町敬老館) ☎(3669)3385