

5月生  
募集!

# シニア元気アップ教室

身体機能の維持、向上のため、筋力向上トレーニングに参加してみませんか。

## 初心者のかたも安心

個別にプログラムを作成してトレーニングを行います。

## 教室を修了したら

運動の継続、習慣化を目的としたフォローアップのための事業を用意しています。

## 教室・トレーニングの内容

- 筋力及び心肺機能を向上させるマシントレーニング
- 健だま運動 (やわらかいボールを使った運動)
- ストレッチ体操
- 体力測定 (3回)
- 口腔・栄養・脳トレ講座

## 対象者

市内在住の65歳以上 (令和4年3月31日現在) のかた  
※既往歴によっては参加できない場合やかかりつけ医の意見書 (有料) が必要な場合があります。

## 参加者の決定

選考により、介護予防の必要性が高いと認められたかたを参加者とします。先着順、抽選ではありません。

## 定員

各コース15名

## 申込み

高齢介護課または実施会場で参加希望者のかたが直接お申込みください。

申込み時、血圧測定、生活習慣や身体状態などに関する聞き取りを実施します (15分程度)。

## コース及び実施日時

コース	曜日	実施期間 (全24回)	時間	実施会場
高岩午前コース	月・木	5月9日(月) 8月1日(月)	午前9時 11時	介護予防事業拠点施設 いきいきさぼーと 白岡市高岩2177番地1 ※老人福祉センター隣
白岡午後コース	火・金	5月10日(火) 7月29日(金)	午後1時30分 3時30分	保健センター分館 白岡市白岡1172番地 ※JA南彩白岡大山支店隣

## 実施会場での受付時間

午前8時30分～正午  
午後1時15分～5時

## 受付期間

3月1日 (火) ～31日 (木)  
(土・日曜日、祝日を除く。)



## 問合せ

高齢介護課地域支援担当 ☎ 0480 (92) 1111  
内線 173 ~ 175

# シルバー人材センターからのお知らせ

## ●シルバー人材センターで働く人を紹介します

民間の造園会社で学び、シルバー人材センターに平成23年に入会后、植木班に就いて10年目になります。市内のお宅の植木剪定が主な仕事です。振り返れば仕事を始めて23年になります。危険を伴う作業ですが、大きな怪我もなく続けていられるのは、仲間との共働・共助のお陰と感謝しています。近頃は住宅事情の変化に伴いお庭にも常に対応できるように努めてまいりました。「一庭入魂」シルバー植木班10名は、一つひとつの庭に、魂を込め一同尽力してまいります。



はやおか 川原 幸次さん(71歳)  
シルバー人材センター植木班

## ●シルバー人材センター各種教室のご案内

会場：シルバー人材センター施設内  
(※はびすしらおか同時開催)

教室名	日時	対象・定員・費用
小学生おさらい教室 (国語・算数)	1年生▶毎週水曜日 午後4時30分～6時 2年生▶毎週月曜日 午後4時30分～6時 3年生▶毎週水曜日 午後5時～6時30分 4年生▶毎週月曜日 午後5時～6時30分 5・6年生▶毎週金曜日 午後5時15分～6時45分	対：小学1～6年生 定：各若干名(先着順) 費：3,300円
小学生英語教室	3・4年生▶毎週火曜日 午後5時～6時 3・4年生▶毎週木曜日 午後6時～7時 5・6年生▶毎週火曜日 午後6時～7時 5・6年生▶毎週木曜日 午後5時～6時	対：小学3～6年生 定：各8名程度(先着順) 費：4,400円
中学生英語塾	1年生▶毎週月曜日 午後7時30分～9時 1・2年生▶毎週火曜日 午後7時30分～9時 2年生▶毎週木曜日 午後7時30分～9時	対：中学1・2年生 定：3～5名程度(先着順) 費：5,500円
中学生英検対策塾	1・2年生▶毎週金曜日 午後7時30分～9時	対：中学1・2年生 定：3～5名程度(先着順) 費：3,300円
中学生数学塾	1・2年生▶毎週火曜日 午後7時30分～9時※ 1・2年生▶毎週水曜日 午後7時30分～9時 1・2年生▶毎週木曜日 午後7時30分～9時	対：中学1・2年生 定：3～5名程度(先着順) 費：5,500円
大人の英語本気塾	毎週水曜日 午後7時30分～8時30分	定：若干名(先着順) 費：3,500円

無料体験  
実施中

## 申込み・問合せ

3月9日 (水)  
午前9時から  
シルバー人材センター事務所  
窓口で。  
☎ 0480 (92) 3221