

参加者募集

うらかわ健康道場



一般コース（ふまねっと）



一般コース（ヨガ）



プールコース（水中健康体操）

毎年、高齢者の体力アップ講座「うらかわ健康道場」は、たくさんの方にご参加いただいています。今年度も下記の内容で実施しますので、ぜひご参加いただき、健康で丈夫なカラダづくりを目指しましょう。

- 参加対象 町内に住む、おおむね60歳以上の方
※介護認定を受けている方は参加できません
- 参加費 レクリエーション保険料は全期間で200円
- 申込方法 住所、氏名、年齢、電話番号と希望するコース・会場を電話で申込みください
※各会場とも定員になり次第締切いたします
- 受付期間 6月15日（金）まで

ボランティアスタッフ募集

高齢者と一緒に学びながら、高齢者の方にケガのないよう、見守りなどの補助をしていただきます。回数・年齢は問いません。運動不足の解消に！お手伝いしていただける方、大募集！（レクリエーション保険料200円のみ負担）

「丘」道場／一般（荻伏・総合文化会館）の2コース（各コース定員50人）

■講座の内容 一般コース（ふまねっと、ヨガ、軽スポーツなどを実施）

「ふまねっと」とは

50cm四方のマス目のできた網を床に敷き、それを踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動。学習しながら歩行のバランスを改善する「運動学習療法」です。

◆一般コース（今年度は、11回から14回になりました）

会場	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目
荻伏会館	6/26 (火) 9:30～11:00	7/ 3 (火) 9:30～11:00	7/24 (火) 9:30～11:00	8/ 2 (木) 9:30～11:00	8/ 7 (火) 9:30～11:00	8/21 (火) 9:30～11:00	9/ 4 (火) 9:30～11:00
総合文化会館	6/26 (火) 13:30～15:00	7/ 3 (火) 13:30～15:00	7/24 (火) 13:30～15:00	8/ 2 (木) 13:30～15:00	8/ 7 (火) 13:30～15:00	8/21 (火) 13:30～15:00	9/ 4 (火) 13:30～15:00

会場	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目	13回目	14回目
荻伏会館	9/18 (火) 9:30～11:30	9/25 (火) 9:30～11:30	10/ 2 (火) 9:30～11:30	10/16 (火) 9:30～11:00	10/31 (水) 9:30～11:00	11/ 8 (木) 9:30～11:00	11/13 (火) 9:30～10:30
総合文化会館	9/18 (火) 13:30～15:30	9/25 (火) 13:30～15:30	10/ 2 (火) 13:30～15:30	10/16 (火) 13:30～15:00	10/31 (水) 13:30～15:00	11/ 8 (木) 13:30～15:00	11/13 (火) 13:30～14:30

「海」道場／プールで実施する水中運動中心のコース（定員30人）

■講座の内容 プールコース（水中ウォーキング・水中健康体操などを実施）

会場	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目
町民プール	6/27 (水) 13:30～15:00	7/4 (水) 13:30～15:00	7/18 (水) 13:30～15:00	8/8 (水) 13:30～15:00	8/22 (水) 13:30～15:00	9/12 (水) 13:30～15:00	9/26 (水) 13:30～15:00	10/10 (水) 13:30～15:00	10/24 (水) 13:30～15:00	11/7 (水) 15:00～16:30	11/14 (水) 13:30～14:30

■お問い合わせ・申込先 浦河町役場保健福祉課高齢化対策係 ☎ 26-9003（直通）