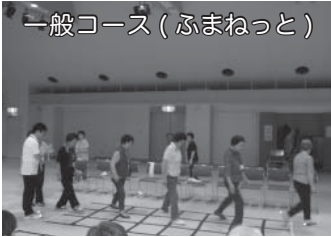


# 参加者募集

# うらかわ健康道場



毎年、たくさんの方にご参加いただいておりますが、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
- ※随時受付しています。途中からの参加も可能です。

## 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(健康乗馬、ふまねっと、ヨガ、太極拳などを実施)

◆一般コース ※3回目は、わらしべ園で健康乗馬の予定です。

会場	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
荻伏会館	6/11 (火) 9:30 ~ 11:00	6/18 (火) 9:30 ~ 11:00	7/ 9 (火) 13:00 ~ 16:00	7/30 (火) 9:30 ~ 11:00	8/ 6 (火) 9:30 ~ 11:00	8/20 (火) 9:30 ~ 11:00
総合文化会館	6/11 (火) 13:30 ~ 15:00	6/18 (火) 13:30 ~ 15:00	7/23 (火) 13:00 ~ 16:00	7/30 (火) 13:30 ~ 15:00	8/ 6 (火) 13:30 ~ 15:00	8/20 (火) 13:30 ~ 15:00

会場	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目
荻伏会館	9/ 3 (火) 9:30 ~ 11:00	9/17 (火) 9:30 ~ 11:00	10/ 1 (火) 9:30 ~ 11:00	10/15 (火) 9:30 ~ 11:00	11/ 7 (木) 9:30 ~ 10:30
総合文化会館	9/ 3 (火) 13:30 ~ 15:00	9/17 (火) 13:30 ~ 15:00	10/ 1 (火) 13:30 ~ 15:00	10/15 (火) 13:30 ~ 15:00	11/ 7 (木) 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
町民プール	6/11 (火) 13:30 ~ 15:00 会場: 総合文化会館	6/12 (水) 13:30 ~ 15:00	6/26 (水) 13:30 ~ 15:00	7/10 (水) 13:30 ~ 15:00	7/24 (水) 13:30 ~ 15:00	8/21 (水) 13:30 ~ 15:00	8/28 (水) 13:30 ~ 15:00

会場	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目	13回目
町民プール	9/11 (水) 13:30 ~ 15:00	9/25 (水) 13:30 ~ 15:00	10/ 9 (水) 13:30 ~ 15:00	10/15 (火) 13:30 ~ 15:00 会場: 総合文化会館	10/23 (水) 13:30 ~ 15:00	11/ 7 (木) 13:30 ~ 14:30 会場: 総合文化会館

■お問い合わせ・申込先 役場保健福祉課高齢化対策係 ☎0146-26-9003 (直通)