



高崎市主催

みんなで楽しく体を動かそう！



希望館運動教室に参加してみませんか！

「長い距離を歩けなくなった・・・」「よくつまづくなあ・・・」
 と感じることはありませんか？「最近モノの名前や人の名前がすぐにでてこなくなっ
 た・・・」この教室に参加すると、歩くことや階段の上り下りが楽になります！
 また、脳の活性化も図れます！
 いつまでも若々しくいたい、元気に生活したいと思っている方、オススメです！

- 会場：江木町北公民館
(江木町1175-1)
- 対象：高崎市に在住の65歳以上の方
- 定員：20人程度(先着順・初回の方優先)
- 参加費：無料
- 日程：全13回(下記の表のとおり)
- 時間：10時00分～11時30分
- 持ち物：汗拭き用タオル1枚・筆記用具
水分補給用の飲み物



教室の運営は高崎市が「あんしんセンター希望館」
 に委託しています。駐車スペースが狭いため、会
 場には、徒歩か自転車でお越しください。

参加、申込み締切は、5月7日です

【開催日程】平成31年度：毎週火曜日・4ヶ月コース

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回
5月14日	5月21日	5月28日	6月4日	6月11日	6月18日	6月25日
第8回	第9回	第10回	第11回	第12回	第13回	
7月2日	7月9日	7月16日	7月23日	7月30日	8月27日	

☆教室内容についての問い合わせ先☆ 担当：鳥塚、田中、青木、石井

高齢者あんしんセンター希望館（電話：027-322-2034）

※申し込み後、お身体の状態等の聞き取り調査であんしんセンター職員がご自宅へ伺います。



オレンジカフェのお知らせ

認知症に関する講話、予防のために脳トレとして、
季節の折り紙や、椅子に座ってできる運動をしています。

<のぞみカフェ> 毎月第3木曜日

日時 平成31年4月18日(木)
午後2時から午後3時30分まで

場所 ウェルシア 高崎貝沢店 高崎市貝沢町960-1

- * 予約は必要ありませんが、人数が多い際には、お待ちいただく場合もあります。
- * 会場が寒い場合がありますので、寒さ対策をしてお越しください。

<サロンタイムカフェ> 毎月第4月曜日

日時 平成31年4月22日(月)
午後2時から午後3時30分まで

場所 地域サロン タイム
高崎市浜尻町201-7

(ジェームス高崎問屋町店の北側にあります)

駐車スペースがないため、徒歩・自転車でお越し下さい。

- * 予約は必要ありませんが、人数が多い際には、お待ちいただく場合もあります。
- * 飲み物代が必要です。

高齢者あんしんセンター希望館

- 住所 江木町1093-1 (老人ホーム希望館内)
- 電話番号 322-4985(代表)・322-2034(直通)
- 担当職員名 鳥塚・青木・石井・田中