

## らくらく健康塾

一人ひとりの体力に合わせた楽しい健康体操を行います。身体を動かして一緒に心地よい汗を流しましょう。

以下のいずれかの1コースを選択できます。

### ①火曜日・1時間半コース

期日 8月21日～11月20日の火曜日(全13回)

時間 午前9時30分～11時

### ②金曜日・1時間半コース

期日 8月17日～11月16日の金曜日(全13回)

時間 午後1時30分～3時

### ③金曜日・2時間コース

期日 8月17日～11月16日の金曜日(全13回)

時間 午前10時～正午

### ①・②・③共通

場所 総合センター

対象 65歳以上

内容 ストレッチ、自宅でもできる健康体操

定員 25人(新規者優先/前回参加者は抽選)

参加費 無料

送迎が必要な場合は申込時にご相談ください  
1日往復500円の自己負担が必要です

持ち物 動きやすい服装、運動用靴、水など

申込み 7月2日(月)～17日(火)に  
地域包括支援センター ☎63-1122

## ロコモ予防スポーツ実践講習会

ちちぶ医療協議会では、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防に取り組んでいます。

期日 7月26日(木)

時間 午後6時30分～8時

場所 福祉女性会館

内容 テニス、ゴルフなどのスイングスポーツのロコモ予防を考えながら、安全にスポーツを楽しむための講習会

講師 渡會 公治氏 ほか

定員 50人(先着順)

参加費 無料

持ち物 筆記用具、運動のできる服装

申込み ちちぶ医療協議会事務局

秩父市地域医療対策課

☎22-2279

## ふくし

## 太陽の広場

心の不調を抱えながら、町で生活しているかたの交流の場です。

お気軽にご参加ください。

期日 7月18日(水)

時間 午前9時30分～11時30分

場所 総合センター

内容 調理実習(サラダうどん)

申込み 健康福祉課健康づくり担当  
☎62-1233

## 高齢者水中ウォーキング (介護予防)体験教室

水中運動は水圧や浮力を利用し、膝や腰に痛みがあるかたでも効果的に筋肉を鍛えることができます。

また水に浮くことで、リラックス効果もあります。今回は短期間の体験コースです。

水に入るのが初めてというかたも、気軽にご参加ください。

### ①今の身体を維持コース(一般)

期日 7月24日(火)・31日(火)  
8月7日(火) 全3回

時間 午後1時30分～3時

場所 ふれあいプール・ホット

対象 65歳以上

内容 水中ウォーキング、水中体操

定員 20人(申込順)

### ②膝や腰の痛みをやわらげるコース (リハビリコース)

期日 7月24日(火)・31日(火)  
8月7日(火) 全3回

時間 午後1時30分～2時30分

場所 ふれあいプール・ホット

対象 65歳以上

内容 支えながらの水中ウォーキング

定員 5人(申込順)

### ①②共通

参加費 無料

送迎が必要な場合は申込み時にご相談ください  
1日往復500円の自己負担が必要です

持ち物 水着、水泳用帽子  
(講師から見えるように名前を付けてください。)

申込み 7月10日(火)までに  
地域包括支援センター  
☎63-1122

## 明星子育て支援センター (きらきらクラブ)

暑い日は水遊びが楽しいですね。友だちと一緒におもいきりプール遊びを楽しみましょう。

期日 毎週月～金曜日

時間 午前9時～正午  
午後1時～3時

場所 子育て支援センター

対象 未就園の乳幼児

持ち物 水筒など(中身は水かお茶)、着替え、水着、タオル、オムツなど

※動きやすい服装でお越しください。

※7月は国神保育園の園庭開放はありません。

※プール遊びは午前中のみ(時間指定あり)となります。

### 赤ちゃんデー

7月23日(月)午後1時～3時

対象 ハイハイまでの赤ちゃん

持ち物 必要に応じてバスタオル

問合せ 明星子育て支援センター ☎62-2414

詳しくはホームページをご覧ください。

URL: <https://myoujou-kunikami.jp/kirakira/>



## 助産師さんの「ほっとハグくむ... ママサロン」からお知らせ

学校夏期休業中、「ほっと ハグくむ... ママサロン」が秩父郡市内を巡回します。

毎回会場が変更になりますので確認をしてお出かけください。

期日 毎週水・金曜日(週2回)

※8月15日(水)・8月17日(金)はお休みです。

時間 午前の部 午前10時～正午

午後の部 午後1時～3時

場所 横瀬児童館(横瀬町大字横瀬4377-1)

### 〈夏季休業中〉

・7月25日・8月8日(水)

横瀬町町民会館(横瀬町大字横瀬2000)

・8月1日・22日(水)

小鹿野町児童館(小鹿野町小鹿野300)

・7月27日・8月3日・10日・24日(金)

ふれ愛ベース長瀬(長瀬町大字本野上136-11)

対象 妊婦、産婦、子育て中の保護者子連れ可

費用 無料

問合せ 健康福祉課健康づくり担当 ☎62-1233