

■介護者のつどい

ご家族の介護をしているかた、介護を終えたかたの心身の健康のためのつどいです。

今回は長瀬町と合同で、思わず笑顔になってしまう脳トレ教室を実施します。お気軽にご参加ください。

- 期 10月23日(月)
- 時 午前10時～11時30分
- 場 総合センター
- 対 介護をしているかた
(終えたかたも大歓迎)
- 定 10人(先着順)
- 申 10月16日(月)まで

■らくらく健康塾(パワーアップコース)

- 期 11月17日(金)～令和6年1月26日(金)
毎週金曜日(全10回)
※12月29日(金)はお休み
- 時 午前10時～11時30分
- 場 総合センター
- 対 65歳以上のかた
- 定 15人(新規者優先)
- 費 無料
- 申 10月2日(月)～10日(火)

■介護予防サポーター養成講座

地域住民がお互いに健康に過ごすためのお手伝いをさせていただきサポーターを募集します。自宅でもできる簡単な筋力体操を学び、地域住民同士で声をかけあいながら健康づくりをするための実践をしていただきます。

まずはご自身の健康づくりのため、そして地域の健康づくりのために、ぜひご参加ください。

- 期 11月7日(火)～12月19日(火) 毎週火曜日(全7回)
- 時 午後1時30分～3時30分
- 場 総合センター
- 対 40歳以上で医師に運動を止められていないかた
- 講 県地域リハビリテーション・ケアサポートセンター 理学療法士
- 定 20人(先着順)
- 申 10月2日(月)～10日(火)

■文化団体・サークル登録制度のご案内

町内で活動する文化団体やサークルの登録制度をスタートします。

登録すると、総合センターと文化会館の施設使用料が50%減免されます。

また、登録団体として一般に紹介しますので、メンバー集めにも役立ちます。ぜひご利用ください。

対象

文化、芸術、創作、ダンス、芸能などの団体・サークル

要件

- ・主な活動場所が町内であること
- ・構成員の半数以上が町在住または在勤であること
- ・町発行誌や加入希望者に対し団体の情報を提供可能なこと
- ・営利目的でないこと

■町内のハイキング道を歩こう

町内には「関東ふれあいの道」を始めとするハイキング道があります。

町からハイキング道等保安全管理業務を受託する講師とともに『健康づくり』を兼ねてハイキング道にまつわる地域の歴史や雑学を学びながら歩きましょう。

- 期 10月から毎月1回(全4回)
初回：10月25日(水) 2回目以降の日程、コースは、後日参加者へお知らせします。
- 時 午前9時集合(3～5時間程度)
- 場 集 合 総合センター
コース 関東ふれあいの道No.6：花の美の山公園を訪ねるみち(高原牧場入口バス停から「美の山公園」を経て秩父鉄道親駅へ)
- 講 大塚 宏氏
- 定 10人(先着順)
- 費 2,000円(1回500円)
- 持 弁当、飲み物、雨具など
- 申 10月20日(金)まで