



ウォーキングで 健脳貯筋

この教室は、ウォーキングと認知症予防が組み合わせられた教室です。講師の先生から認知症予防のお話を聞いたり、実際にウォーキングをしながら歩幅や歩く姿勢などを学ぶことができます。また、教室の期間が終了してもウォーキング活動を継続できることも、この教室の大きな魅力です！

《ウォーキングで健脳貯筋でできること》



1. 認知症予防の学び

check



2. 正しい歩き方の習得・習慣化



3. ウォーキングを通して仲間づくり



対象

65歳以上で市内に住所を有する方

場所

中央公民館 (宮中4631-1)

日時

10月21日～12月16日 毎週火曜日 (全8回)
13:30～15:30 ※11/4除く

費用

1000円

申込

介護長寿課 0299-82-2911

可能な限り、ぜひ全8回のご参加をお願いいたします！

こちらのQRコードから
もお申込みできます！



裏面あり

シルバーリハビリ体操 指導士3級養成講座

受講者
募集中



シルバーリハビリ体操って？

介護予防を目的とした、機械や器具を一切使わずに「いつでも・どこでも・ひとりでも」できる体操です！



3級指導士になった後は？

指導士仲間と各公民館等で体操教室を開催し、地域の皆さんにシルバーリハビリ体操の輪を広げます。
活動を通して仲間作りやご自身の介護予防にもつながります。

日時

①10月29日（水）②11月6日（木）③11月11日（火）
④11月13日（木）⑤11月20日（木） 全5回

いずれも、午前9時30分～午後3時45分

会場

①鹿嶋市役所 ②～⑤中央公民館

対象

次のすべてに該当する方

- （1）市内在住の概ね50歳以上
- （2）常勤の職に就いていない
- （3）養成講座終了後、体操指導のボランティア活動に参加できる

費用

無料

申し込み
問い合わせ

介護長寿課の窓口・電話 ☎0299-82-2911
右記QRコードからもお申込みいただけます！

先着15名!!



裏面あり