

高齢者

いきいき講座

受講料無料

2023年度

9/21(木)

10:00~11:30

健康講話(福祉用具体験)

🐦 様々な福祉用具に、実際にふれてみましょう!

伊勢崎市社会福祉協議会あずま事業所職員

10/19(木)

10:00~11:30

アロマスプレー作り 🌸 🐝

🌸 心地よいアロマの香りでオリジナルスプレーをつくりま

講師: 二重作 範子氏

11/16(木)

10:00~11:30

~ゆったり~ 健康講話(椅子ヨガで介護予防)

🌸 自分のところとからだをいたわり、簡単なポーズと呼吸で
お手入れをする、ゆったり時間をご一緒に。。。

講師: 高齢者相談センター東(地域包括支援センター)

12/21(木)

10:00~11:30

"頭と体と心も元気"

エンジョイニングゲーム

💡 「優しさのシャワー」のなかで脳活性化と、
簡単な運動を兼ね備えた元気になるゲームをします

講師: 後藤 三佐子氏

受付開始日 8月1日(火)から平日8:30~17:00

会場 高齢者生きがいセンター(東小保方町3243-2)※裏面参照

定員 20名

対象 市内在住 おおむね60歳以上の方

持ち物 ・筆記用具 ・飲み物 ・動きやすい服装



お申込み・問い合わせ

伊勢崎市社会福祉協議会 あずま支所

TEL:20-2666 FAX:20-2667



「高齢者いきいき講座」申込書

FAX：0270-20-2667

ふりがな

名前

年齢

歳

〒

住所 伊勢崎市

電話番号

今までのいきいき講座受講回数 初 ・ 回

お電話またはFAXでのお申込みをお待ちしております。

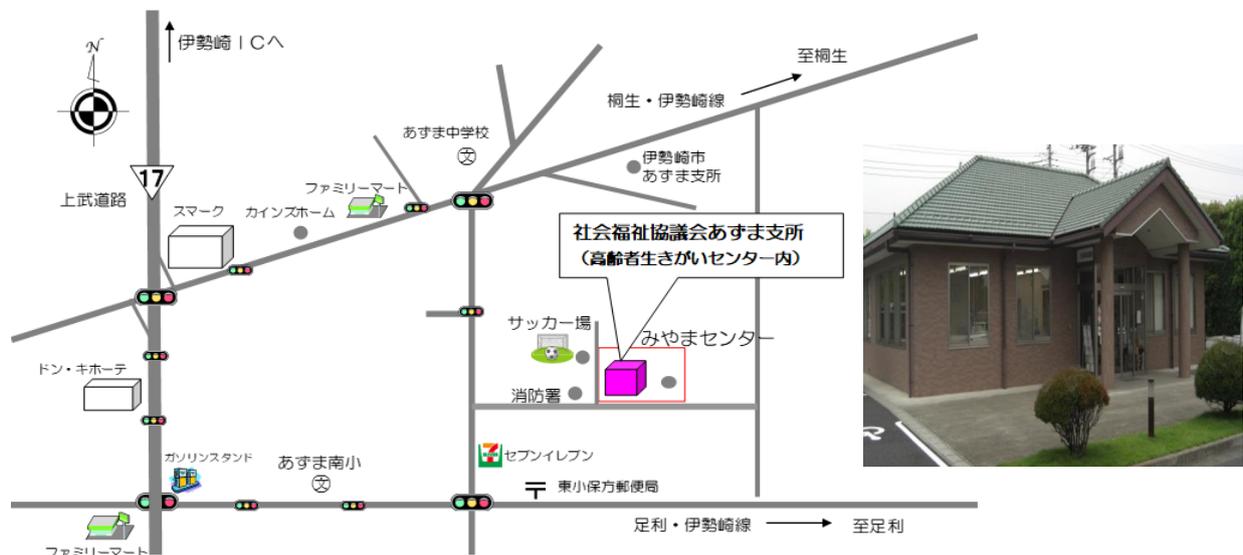
■申込み・問い合わせ先

伊勢崎市社会福祉協議会 あずま支所
(高齢者生きがいセンター内)

電話：0270-20-2666

<会場 略図>

高齢者生きがいセンター（伊勢崎市東小保方町3243-2）



インターネット等で地図検索される際は、「伊勢崎市みやまセンター」で検索してください。
みやまセンターと同敷地内に所在しています。