

高齢者

令和6年度



いき

いき

講

座



受講料無料

1

## リフレクソロジー 教室

7月16日(火)

10:00~11:30

足裏のエリアゾーンへ、ほどよい刺激を与えることで、心身の不調をケアし、健康維持や美容サポートの効果がある療法です。

2

## みんなで レクリエーション

7月23日(火)

10:00~11:30

イスを使った軽い運動や、身近な物で作れる物作りで、楽しく笑顔になれるレクリエーションをします。

3

## ADL体操

7月30日(火)

10:00~11:30

日常生活に必要な動作能力の維持・向上と介護予防を目的とした高齢者向けの楽しく優しい体操をします。

会場 境地域福祉センター  
伊勢崎市境上武士972-1

### 持ち物

- ・全共通 動きやすい服装、上履き、飲み物、手ぬぐいタオル
- ・リフレクソロジー教室のみ追加で ボディークリーム、オイルなど、マッサージに適したもの

### 受付開始日

6月10日(月)より

1つの講座から参加可能です

### 対象

市内在住のおおむね  
65歳以上の方になります



伊勢崎市社会福祉協議会 境支所  
(境地域福祉センター)

TEL:0270-74-5294

FAX:0270-74-5298

# 「高齢者いきいき講座」申込書

ふりがな

名前

年齢

歳

〒

伊勢崎市

町（町名まで）

電話番号

参加したい講座に○ ※複数可能

ITテクノロジー  
教室

みんなで  
レクリエーション

ADL体操

■会場 境地域福祉センター  
（伊勢崎市境上武士972-1）

■申込み・問合せ先

伊勢崎市社会福祉協議会 境支所  
（境地域福祉センター内）

電話：0270-74-5294

FAX：0270-74-5298

## <会場 略図>

