

## 介護予防センター

# 介護予防講座のご案内

# 3月

### ～講座中止のお知らせ～

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、3月末までの介護予防講座（まいにち体操、パソコン体験含む）は中止となります。

## 気づいていきいき！ フレイルチェック

心と体の状態に気づき、健康寿命のポイントを学びます。

日にち 4月8日（水）  
時間 午後1時30分～3時30分  
場所 いきいきプラザ  
対象 60歳以上の市民  
定員 20名  
申込 はがき・メール・FAX  
締切 3月23日（月）



## ストレッチと筋トレで 足どり軽やかに

ストレッチや簡単な筋トレなどの体操で、血流を良くしましょう。

日にち 4月2日（木）  
時間 午前10時30分～11時30分  
場所 ほのぼのプラザますお  
講師 坂東 啓子氏  
対象 60歳以上の市民  
定員 20名  
申込 はがき・メール・FAX  
締切 3月19日（木）



## 春からはじめるウォーキング

季節を感じながら、ウォーキングを楽しみます。

3回講座

日にち 4月3日（金）9日（木）30日（木）  
時間 午前10時～12時  
場所 いきいきプラザ  
講師 古宮 誠氏  
対象 60歳以上の市民  
定員 20名  
申込 はがき・メール・FAX  
締切 3月21日（土）



## 楽しく身体を動かそう！

タオル体操や音楽に合わせてレクダンスを楽しみます。

日にち 4月15日（水）  
時間 午後2時～3時  
場所 ほのぼのプラザますお  
講師 湯山 房江氏  
対象 60歳以上の市民  
定員 30名  
申込 はがき・メール・FAX  
締切 3月30日（月）



## 音読を楽しみましょう

口腔体操や会話を楽しみながら、短い文章を声に出して読みます。

日にち 4月8日（水）  
時間 午前10時30分～11時30分  
場所 ほのぼのプラザますお  
講師 寺田 美紀子氏  
対象 60歳以上の市民  
定員 先着20名  
申込 3月17日（火）午前9時から電話か窓口へ

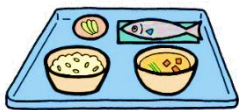


# 脳トレ立ゲームに チャレンジ！

## 料理は脳トレになりますよ～！

毎日の食事を簡単に、美味しく食べられる方法を  
紹介します。

日にち 4月14日（火）  
時間 午前10時～12時  
場所 いきいきプラザ  
講師 管理栄養士 中村 信子氏  
対象 60歳以上の市民  
定員 30名  
申込 はがき・メール・FAX  
締切 3月31日（火）



## 笑ってはじめて物忘れ予防 ・脳トレコグニサイズ

2つのことを同時にやって、脳を活性化。  
笑顔はじける講座です。

日にち 4月16日（木）  
時間 午前10時～11時30分  
場所 ひまわりプラザ（大島田440-1）  
講師 なばな会  
対象 60歳以上の市民  
定員 30名  
申込 はがき・メール・FAX  
締切 4月2日（木）



# 運動が苦手な人の ための運動

ストレッチや筋力を維持するための  
運動を無理なく行います。

日にち 4月22日（水）  
時間 午後1時30分～2時30分  
場所 モラージュ柏（大山台2-3）  
講師 本井傳 悟氏  
対象 60歳以上の市民  
定員 30名  
申込 はがき・メール・FAX  
締切 4月8日（水）



## 60代からはじめる ヒップホップダンス！

簡単な振り付けで楽しく踊りましょう。

日にち 4月7日（火）  
時間 午前10時～11時15分  
場所 ほのぼのプラザますお  
講師 佐々木 務代氏  
対象 60歳以上の市民  
定員 30名  
申込 はがき・メール・FAX  
締切 3月21日（土）



### 講座の参加・申込み方法

- ◆「電話か窓口」は、申込み日の午前9時から先着順。
- ◆ 電話 ほのぼのプラザますお 7170-5570  
「はがき・メール・FAX」で申し込む場合
- ◆ 講座名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、応募動機を記載し  
はがき ➡ 〒277-0051 柏市加賀3-16-8 ほのぼのプラザますお  
Email ➡ [kaigoyobou@kashiwa-shakyo.or.jp](mailto:kaigoyobou@kashiwa-shakyo.or.jp)  
FAX ➡ 7171-6611

応募多数の場合は抽選となります。

講座会場をご確認のうえ、お申込みください。

### いきいきプラザ

柏市柏5-11-8



柏駅東口下車 徒歩15分



市役所の駐車場は有料ですが、  
講座の受講者は無料となります。  
必ず駐車券をご持参ください。

開館時間 午前9時から午後5時  
休館日 土・日・祝祭日・年末年始

### ほのぼのプラザますお

柏市加賀3-16-8

電話7170-5570



東武アーバンライク（野田線）  
増尾駅西口下車 徒歩5分



駐車場は限りがあります。（4台分）  
満車の場合は、近隣の有料駐車場を  
ご利用ください。

開館時間 午前9時から午後4時30分  
休館日 月・祝祭日・年末年始