

概ね60歳以上の方

みやぎはつらつ教室 学級生募集

楽しんで、学んで、運動して、健康長寿をめざしましょう！

受講料無料

回	日時	内容	学習方法	講師（敬称略）
1	7月 4日（火） 9:50～11:30	開講式 座ってできる簡単運動	運動	健康スポーツ指導者 樺沢 麗奈
2	7月20日（木） 10:00～11:30	「挫折と失敗と苦闘の在宅介護十六年」 —この道は果てしなくて— ・在宅介護の経験とそこから得た教訓 ・介護には人権重視が大切	講話	民俗研究家 酒井 正保
3	8月 2日（水） 10:00～11:00	「聞こえの教室」 ・難聴とは ・難聴と認知症との関係 ・予防対策 終了後、希望者に聴力測定	講話 測定	コトブキ補聴器前橋店 認定補聴器技能者
4	8月25日（金） 10:00～11:30	誤嚥性肺炎の予防 ・誤嚥性肺炎の要因と予防 ・毎日の口腔ケア	講話 運動	市長寿包括ケア課 職員
5	9月 6日（水） 10:00～11:20	リズムにのって芸能披露 南京玉すだれ おはなし会 閉講式	鑑賞	市民講師 田子 智代

会場：宮城公民館 1階 多目的ホール

- 初回は9:50からです。開催時間にご留意ください。
- 終了時間は予定です。
- 筆記用具は毎回お持ちください。
- 老眼鏡をお使いの方は、お持ちいただくと便利です。
- 動きやすい服装と靴でおいでください。
- 水分補給用飲み物は各自でお持ちください。



☆ 申し込み 宮城公民館に 随時受付ます

☆ 問い合わせ先 宮城公民館 電話 027-283-6886