

脳！活性化教室

申込制

- 頭の体操や楽しいゲームをしながら、脳の機能を活性化し、認知症を予防します。5 コースに分かれて月 2 回開催します。

【対象】要介護認定を受けていないおおむね 60 歳以上の方

【会場】健康談話室（健康支援センター 2 階）

元気ほっと教室

申込制

- 健康体操、ストレッチ、自分の体力に合わせた健康づくりを行います。4 コースに分かれて月 1 回開催します。

【対象】要介護認定を受けていないおおむね 60 歳以上の方

【会場】健康談話室（健康支援センター 2 階）

申込み・問合せ先 健康談話室 ☎221-3560（平日午前 9:15~11:30）

問 合 せ 先 健康政策課 ☎237-2586

お達者くらぶ

申込制

- 原則として 60 歳以上の高齢者を対象に、健康づくりや脳トレ、リラックスできる体操やゲームなどをしながら、「仲間づくり」や「元気な自分づくり」を支援します。

【内 容】保健師による健康チェック、栄養・口腔指導、体力測定、簡単な体操、室内レクなど。会場によってメニューが異なります。（参加費無料）

【運 営】指定管理者：社会福祉法人甲府市社会福祉協議会 225-2119

【申 込】各施設にお問い合わせください。

【日 程】毎月 3 回（センターによって曜日が異なります。）午前 10:00~11:30

※開催曜日が祝日等にあたる場合は翌週の当該曜日になります。

会 場	開 催 曜 日	住 所	電 話
玉諸福祉センター	第 1・第 2・第 3 金曜日	向町 568	235-3672
山宮福祉センター	第 1・第 2・第 3 金曜日	山宮町 383-1	253-6338
貢川福祉センター	第 1・第 2・第 3 水曜日	德行 3-12-1	222-0310
相川福祉センター	第 1・第 2・第 3 水曜日	古府中町 6019	254-5688
相生福祉センター	第 1・第 2・第 3 火曜日	相生 2-17-1	226-3798

問合せ先 長寿介護課 ☎237-5613

すこやか地域サポーター養成講座

申込制

- 地域福祉に関心のある方を対象とした講座です。（参加費無料）

- 地域の集会所で高齢者がレクリエーションなどを楽しむ「いきいきサロン」活動やその他の地域活動に役立つ、実践的なノウハウを習得できます。

- 講座の修了者には「すこやか地域サポーター認定証」を交付します。

【内 容】レクリエーションや高齢者向けの体操など

【運 営】指定管理者：社会福祉法人甲府市社会福祉協議会

【申込方法】申込先にお電話ください。※定員になり次第締切

申込先 甲府市社会福祉協議会 地域福祉推進課 ☎225-2118

【会場と日程】午前 9:00~12:00

会 場	電話番号	曜日	日 程		
貢川福祉センター	222-0310	木	6月13日	7月11日	8月8日
相川福祉センター	254-5688	木	6月27日	7月25日	8月22日
相生福祉センター	226-3798	木	9月 5日	10月 3日	11月 7日
山宮福祉センター	253-6338	木	9月26日	10月24日	11月28日
玉諸福祉センター	235-3672	木	9月12日	10月10日	11月14日

問合せ先 長寿介護課 ☎237-5613