

令和6年度 「65歳からの元気づくり活動」 のご案内

いつまでもイキイキした生活を続けるために、今年も様々な教室を開催します。多くの方々のご利用をお待ちしています。(65歳以上の方が対象です)

大人のまなびや

週1回の教室と、毎日10分程度でできる脳のトレーニング教材で脳の活性化を行います。

実施日	毎週火曜日(祝日・年末年始はお休み)		
時間	9時20分～ 9時50分	10時00分～ 10時30分	10時40分～ 11時10分
会場	社会福祉センター 小会議室		
利用料	月1,000円		
定員	18名		
申込み 問合せ	更別村社会福祉協議会(53-3500) ☆定員に達するまで受け付けます		

皆でお茶を飲んで一休みしながら楽しく楽習しましょう!

かむかむ教室

みんなでお話しながらお昼ご飯を作り、一緒に食べて、低栄養やお口の機能低下を予防します。

いつまでもおいしく食事がとれる身体を目指しましょう。

実施日	月1回水曜日(10月、12月は火曜日) 4/10、5/15、6/19、7/17、8/21、9/18 10/22、11/13、12/24、1/8、2/12、3/12
時間	10時00分～13時00分
会場	福祉の里総合センター 集会室・調理実習室
利用料	200円
定員	15名
申込み 問合せ	更別村保健福祉課(53-3000) ☆定員に達するまで受け付けます

定期的に歯科診療所の足澤先生や
歯科衛生士さんが来てくれます!!

今年はバスツアーなど楽しめる行事も
企画しています♪



元気クラブ

体操を中心に、レクリエーションや子どもたちとの交流、バス外出、作品づくりなど、いろいろなプログラムを行っています。

仲間と一緒に楽しい時間を過ごしたい方におすすめです。



実施日	毎週木曜日(祝日・年末年始はお休み)		
時間	10時00分～12時00分		
会場	老人保健福祉センター 集会室		
利用料	200円		
申込み 問合せ	更別村社会福祉協議会(53-3500) ☆随時、受け付けています		



ご友人を誘って、
ぜひご参加ください♪

まる元運動教室

立ち座り・歩行等の日常生活に不安のある方にお勧めの教室です。筋トレや立位での運動を主に行うクラスもあります。

安全に運動を行うプロ“健康運動指導士”が指導し、
看護師が体調確認を行います。



実施日	月曜日	金曜日		
クラス	ライオン クラス	ゾウ クラス	ヤマネコ クラス	パンダ クラス
内容	強度の高い筋力トレーニングや立位での体操を中心とした運動	椅子に座った運動、足腰を鍛え、バランスを保つための運動 *希望者は520円で昼食が食べられます。	筋力トレーニングやウォーキングを中心とした運動	椅子に座った運動、足腰を鍛え、バランスを保つための運動
時間	10時00分～ 11時00分 *体調確認 9時30分～	10時40分～ 11時40分 *体調確認 10時10分～	13時30分～ 14時30分 *体調確認 13時00分～	15時00分～ 16時00分 *体調確認 14時30分～
会場	老人保健福祉センター 集会室			
利用料	月1,000円			
申込み 問合せ	更別村保健福祉課(53-3000) ☆随時、受け付けています			