

令和8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～<br>9時50分                        | 10時00分～<br>10時30分 | 10時40分～<br>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         | 20名                                    |                   |                   |
| 申込み<br>問合せ | 更別村社会福祉協議会(53-3500)<br>☆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学習しましょう!

## 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<br>(火曜日:10月、12月 木曜日:9月、11月)<br>4/8、5/20、6/17、7/15、8/19、9/3<br>10/20、11/19、12/22、1/27、2/17、3/17 |
| 時間         | 10時00分～13時00分   |
| 会場         | 福祉の里総合センター<br>集会室・調理実習室   |
| 利用料        | 200円  |
| 定員         | 15名程度   |
| 申込み<br>問合せ | 更別村保健福祉課(53-3000)<br>☆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!!  
今年も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<br>問合せ | 更別村社会福祉協議会(53-3500)<br>☆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<br>クラス                          | ゾウ<br>クラス   | ヤマネコ<br>クラス                           | パンダ<br>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<br>*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～<br>11時00分<br>*体調確認<br>9時30分～ | 10時40分～<br>11時40分<br>*体調確認<br>10時10分～               | 13時30分～<br>14時30分<br>*体調確認<br>13時00分～ | 15時00分～<br>16時00分<br>*体調確認<br>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<br>問合せ | 更別村保健福祉課(53-3000)<br>☆随時、受け付けています    |   |                                       |                                       |

問い合わせ  
更別村保健福祉課(地域包括支援センター) ☎53-3000