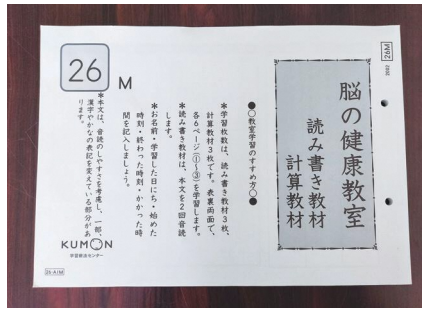
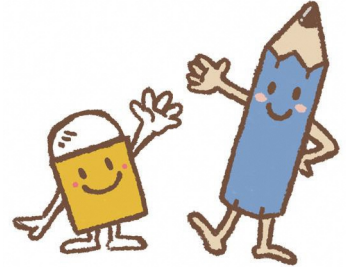


がくしゅう

脳の楽習教室

簡単な計算と読み書きが、脳を活性化させます。
くもんの教材をといたり、すうじ盤を実践して
一緒に脳の活性化を目指しませんか？
FAXまたは電話でお申し込みください。



予定表

ろっかぽっか 毎週火曜(全20回)

継続して参加してみたい!
という方のための教室です

4月 23日・30日

5月 7日・14日・21日・28日

6月 4日・11日・18日・25日

7月 2日・9日・16日・23日・30日

8月 6日・20日・27日

9月 3日・10日

対象者 65歳以上の方
(R7年3月31日までに65歳になる方を含む)

時間 10時15分から11時15分

持ち物 筆記用具

楽習時間 1人15分から20分程度

場所 ろっかぽっか:休憩室
村の無料入浴バスが利用できます。

お願い

- ①感染症予防対策を実施して開催していますので、ご協力ください。
- ②教室に出かける前に、自宅での体温測定と体調観察をお願いします。体温が37.5℃以上の場合やせき、のどの痛み、痰、だるさ等の症状があった場合には、教室参加をご遠慮ください。

令和7年3月31日までに65歳以上となる方は健康ポイント事業の対象です。

【申込用紙】

●申込 六ヶ所村役場福祉課 地域包括支援センター室
電話:72-4457(直通) FAX:72-2604(下記に記入し送信)

フリガナ		生年月日	大正・昭和	年	月	日(歳)
氏名		電話	自宅			
住所			携帯電話			

ろっぷ運動教室



筋力アップトレーニング教室

今以上に筋力を強化したいあなたは、
トレーニング機材を使用して筋力アップを
めざしませんか？



対象者 65歳以上の方
(R7年3月31日までに65歳になる方を含む)

場 所 六ヶ所村立屋内温水プールろっぷ
トレーニング室

開催日 初心者用:毎週水曜日～12月頃まで
継続者用:毎週木曜日～12月頃まで

時 間 13時から14時まで

定 員 各12名程度 ※定員に達し次第
申し込みを終了致します。

初心者用 水曜日開催

運動が初めて、またはやってみただけれど
継続できなかった方向け

継続者用 木曜日開催

初心者用教室を終了した方向け

2コースのうち、どちらか1つをお選びください。



※教室の前半と後半において、体組成計による計測や基本チェックリスト、握力等の体力測定を実施予定です。
※シューズ、タオル、飲み物は各自でご準備ください。

お
願
い

- ①教室参加の前には血圧測定をお願いします。
- ②感染症予防対策を実施して開催していますので、ご協力ください。
- ③教室に出かける前に、体調観察をお願いします。体温が37.5℃以上の場合やせき、のどの痛み、痰、だるさ等の症状があった場合には、教室参加をご遠慮ください。

この教室は健康ポイント事業の対象です。

●申込 六ヶ所村役場福祉課 地域包括支援センター室
電話:72-4457(直通) FAX:72-2604(下記に記入し送信)

【申込用紙】

フリガナ			住 所		
氏 名					
生年月日	大正・昭和	年 月 日(歳)	電 話	自宅	
※参加したい教室に ○をつけてください。	1.初心者用 水曜日開催	2.継続者用 木曜日開催		携帯電話	