

元気アップおくたま事業

「元気アップおくたま事業」では、各地区に保健・運動・栄養・歯科の専門家が出向いて町民みなさんがいつまでも元気で生活を送れるようにサポートするためのプログラムを楽しく実施します。みなさんの「元気アップ」のための情報が得られるよい機会ですので、お誘い合わせのうえ、お住まいの地域で実施される日程にぜひご参加ください。申し込みは不要で参加費は無料です。

月 日	会 場	時 間
8月18日(火)	南氷川生活館	午後 1時30分 ～ 3時00分
26日(水)	福社会館2階 和室	午前10時00分 ～ 11時30分
9月 1日(火)	栃久保自治会館	午後 1時30分 ～ 3時00分
4日(金)	峰谷生活館	午後 1時30分 ～ 3時00分
8日(火)	日原生活館	午前10時00分 ～ 11時30分
9日(水)	大沢生活改善センター	午前11時00分 ～ 午後1時00分
14日(月)	長畑生活館	午後 1時30分 ～ 3時00分

シニアのためのスマートフォン教室

スマートフォンの活用法がやさしく学べる講座形式のスマホ教室と、使い方や操作方法に関する疑問や不安の解消のための相談会を開催します。

〔日程〕9月10日(木)

〔会場〕福社会館2階 会議室A

〔参加対象〕60歳以上の町内にお住まいの方

〔参加費〕無料

〔申込受付〕8月17日(月) から

【スマホ教室】スマホの基本操作と活用術その2

〔時間〕午前10時～11時

〔定員〕10名 ＊テキストを用いた講座形式の教室

【スマホ相談会】

〔時間〕①午前11時～正午 ②午後1時～2時 ＊予約制：1人30分



ヘルシー体操日程

月 日	会 場	時 間
8月20日(木)	福社会館	午前10時～11時30分
27日(木)	文化会館	午前10時～11時30分
9月 7日(月)	文化会館	午後 2時～ 3時30分
17日(木)	福社会館	午前10時～11時30分

※このページの申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777