

～はんのうシニアカレッジ～

# 高齢者のレクリエーション講座

高齢者レクリエーション講座は、ご自身の介護予防や地域の活動（サークルやむーまいきいき体操等）で役立つ「身体を動かす楽しいゲーム」が体験できます。狭い場所でも行えるように、椅子に座ったままでできるゲームも紹介します。すぐに役立つ講座ですので、友達とお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

- 1 日 時：令和5年6月8日（木）10時00分～11時30分
- 2 会 場：総合福祉センター3階大会議室 ※車の方は市役所駐車場をご利用ください
- 3 講 師：健康運動実施指導者 大河原 和子氏
- 4 対象者：市内在住のおおむね60歳以上の方
- 5 費 用：無料
- 6 定 員：30人（先着順）
- 7 持ち物：筆記用具 タオル 飲み物  
\*動きやすい服装、運動靴でお越しください。
- 8 申込み期間：5月15日（月）～6月2日（金）
- 9 申込み・問い合わせ先



担 当：飯能市介護福祉課 介護予防推進担当

電 話：973-3753（直通）E-mail：shien@city.hanno.lg.jp

キリトリ線

## 『高齢者のレクリエーション講座』参加申込書

フリガナ  
氏名

生年月日            年    月    日

住所    飯能市

電話            -            -