

## 宮田ふれあい健康クラブ会員募集

最近転びやすくなった、家に閉じこもりがち、物忘れが心配など生活機能が低下している高齢者を対象に健康体操やレクリエーション等を通じて、介護予防となるための支援及び健康増進を図ることを目的に実施しています。

おおむね65歳以上の方で、要介護認定を受けていない（介護保険サービスを利用していない）方、自力で会場に来られる方を対象としています。

市社会福祉協議会の看護師や指導員のもとで健康チェックや軽スポーツ、脳トレ、ゲーム、創作活動、健康に関する講話などを行います。

笑いもあり楽しい時間を過ごせますよ。いつまでも介護認定を受けずに元気に過ごしましょう。

月2回 第1・3火曜日 午前9時30分から11時30分

宮田交流センター 健康増進室 で開催しております。

運動のできる服装で、水分補給のための飲み物と上履きをご持参ください。

※令和6年度のプログラム予定

月	日	内 容	日	内 容
4	2	お花見 スティックカーリング	16	めんこ de ボウリング
5	7	オーバルボール	21	新部ゴルフ
6	4	ミュージックケア①	18	運試し的当て
7	2	サイコロゲーム	16	卓上カーリング
8	6	輪投げ	20	ワタヨシー座
9	3	魚釣りゲーム	17	ルーレットゴルフ
10	1	バードヒット	15	玉入れ、綱引きゲーム
11	5	ペタンク（もみじ）	19	ミュージックケア②
12	3	NEW バゴーン	17	クリスマス会
1	7	羽根っこゲーム	21	スカットボール
2	4	みやた認定こども園との交流会	18	歯科衛生士講話
3	4	おひなさまゲーム	18	広き門狭き門ゲーム

※ボランティアで活動できる方を募集しております。皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか。毎月第1・3火曜日 午前9時から12時までです。御協力のほどよろしくお願いいたします。