

楽しく学ぶ「フレイル予防教室」参加者募集

筋力や認知機能が低下すると、要介護状態になりやすくなります。早めに気づいて、改善することでいつまでも元気で過ごすことができます。

この教室では、認知症やフレイルについての正しい知識とコグニサイズ(頭を使いながら体を動かす)や脳トレ、食生活や口腔ケアなど、日常生活における予防方法を楽しく学びます。

講師は、作業療法士や管理栄養士、歯科衛生士が行いますので、ぜひご参加ください。

日時	場所	内容	定員
3/5(水) 13:30～15:00	緒川地域センター	①認知症予防	各日20名
3/12(水) 13:30～15:40	地下1階 集団検診室	②フレイル予防(口腔ケア+食生活)	
3/6(木) 13:30～15:00	美和地域センター	①認知症予防	
3/13(木) 13:30～15:40	1階 会議室	②フレイル予防(口腔ケア+食生活)	
申込方法	長寿福祉課へ電話またはFAX 必要事項：氏名・住所・連絡先・参加日時		申込期限 2月28日(金)
持ち物	飲み物、筆記用具、めがね(必要な方) 軽い運動を行いますので、動きやすい服装でご参加ください。		

申込・問 長寿福祉課 高齢者支援G ☎52-1111 内線174 FAX53-5811

ゴルフ教室(初級者・中級者)参加者募集

ゴルフの基本を学べる教室です。練習場とコースを使用して、講義と実技のレッスンをします。

日時	2月28日(金)、3月4日(火)・7日(金)・11日(火)・14日(金)・18日(火)・21日(金)・25日(火) 計8回 予備日:3月28日(金) 10:00～11:30 (最終日の3月25日は14:00～16:00) コース体験
場所	水戸グリーンカントリークラブ 山方コース(照田1507)
対象	ゴルフ初級者・中級者
指導員	日本プロゴルフ協会会員
定員	20名(定員になり次第締切)
参加費	6,000円(全8回分、保険料等) ※初日徴収
申込方法	下記へ直接またはFAX 必要事項：氏名・住所・電話番号・年齢・経験年数・クラブの有無
申込期限	2月23日(日)
持ち物	ゴルフ用具、ゴルフシューズ(スニーカーでも可)、タオル、飲み物※貸クラブ有

問 一般財団法人常陸大宮市スポーツ協会事務局
(西部総合公園体育館内) ☎52-5223 FAX52-5224

ソフトテニス教室参加者募集

日時	2月27日(木)、3月4日(火)・6日(木)・11日(火)・13日(木)・18日(火) 計6回 小学生の部 18:00～19:15 中学生の部 19:30～20:45
場所	西部総合公園体育館メインアリーナ
対象	小学生(3年生～6年生) 中学生(1年生～2年生)
指導員	日本スポーツ協会ソフトテニス指導員他
定員	小学生の部20名・中学生の部30名
参加費	2,000円(保険料等) ※初日に受付で徴収
申込方法	下記へ直接またはFAX 必要事項：氏名(ふりがな)・住所・電話番号・学校・学年・経験の有無
申込期限	2月23日(日)
持ち物	テニスラケット、室内シューズ、飲み物、タオル等 ※貸しラケット有

※参加人数によっては時間を変更する場合があります。

問 一般財団法人常陸大宮市スポーツ協会事務局
(西部総合公園体育館内) ☎52-5223 FAX52-5224