

高齢者学級 ～仲間づくり・生きがいづくりを～

各公民館で開催している高齢者学級の参加者を募集します。心身共に健康な生活を送れるよう、仲間づくり・生きがいづくりを行いながら、年間を通して幅広いテーマの学習講座を楽しく学びます。

矢板地区「若葉学級」

日時／全8回 木曜日
9：30～10：20 または 10：50～11：40
場所／矢板公民館 大会議室
対象・定員／矢板地区にお住いの65歳以上の方 80人
申込・問い合わせ／矢板公民館 ☎（43）0469
＊シニアクラブ会員の方は、各クラブの会長にお申し込みください。



参加費／無料 参加要件／5回以上参加できる方
申込方法／4月30日（水）までに、電話または窓口でお申し込みください。
そのほか／公民館は、月曜・祝日は休館です。

	日にち	内容
①	5月22日	開講式・リズムサークル
②	6月26日	講話 (いつまでもおいしく味わおう)
③	7月17日	マジック&ハーモニカショー
④	9月25日	講話（デジタルを知らう）
⑤	10月30日	館外研修
⑥	11月27日	健康エクササイズ
⑦	12月18日	津軽三味線演奏会
⑧	1月22日	ビンゴ大会・閉講式

泉地区「高齢者学級」

日時／全8回 水曜日 10：00～11：30
場所／泉公民館 会議室5
対象・定員／泉地区にお住いの65歳以上の方 50人
申込・問い合わせ／泉公民館 ☎（43）0402



	日にち	内容
①	5月21日	開講式・音楽会
②	6月18日	3B体操
③	7月	講話（未定）
④	9月18日（木）	泉保育所と交流
⑤	10月8日	館外研修
⑥	11月2日（日）	グラウンドゴルフ大会
⑦	11月19日	津軽三味線演奏会
⑧	12月17日	輪投げ大会・消費生活センター・閉講式

片岡地区「いきいき学級」

日時／全7回 第2木曜日 10：00～11：30
場所／片岡公民館 コミュニティホール
対象・定員／片岡地区にお住いの65歳以上の方 80人
申込・問い合わせ／片岡公民館 ☎（48）0101



	日にち	内容
①	5月15日	開講式・講話（駐在所）ほか
②	6月12日	健康講座
③	7月10・17日	館外研修
④	9月11日	ケーナ演奏会
⑤	10月9日	3B体操
⑥	11月13日	津軽三味線演奏会
⑦	12月11日	輪投げ大会・閉講式

認知症予防教室 幸齢学級

認知症の予防には、脳や体を積極的に使うことが大切です。心身共に生き生きと過ごし、幸せに歳を重ねるために、ぜひご参加ください。



	日にち		日にち
①	5月7日	⑥	6月25日
②	5月21日	⑦	7月2日
③	5月28日	⑧	7月16日
④	6月4日	⑨	7月23日
⑤	6月18日	⑩	8月6日

日時／全10回 水曜日 13：30～15：00
場所／矢板公民館 大会議室
内容／脳を活性化させる運動・脳トレ・認知症予防に関する講話など
定員／市内にお住まいの65歳以上の方 20人程度
＊申込多数の場合は抽選
参加費／無料
申込方法／4月18日（金）までに、電話でお申し込みください。
そのほか／病気などで治療中の方は、主治医に参加の可否をご確認ください。
申込・問い合わせ／幸齢課 ☎（43）3896

いろいろな教室やイベントを開催しています

泉常設型サロンいこいず

開館時間／9：00～16：00 利用料／無料
休館日／土曜日・日曜日・祝日
問い合わせ／いこいず ☎（43）2231
社会福祉協議会 ☎（44）3000 今月のイベント



「落語」



普段なかなか見ることのできない落語の一席を間近で観覧できます。このほかさまざまな講座を実施していますので、ぜひご参加ください。

木幡北山はつらつ館

開館時間／9：00～16：00 利用料／1日100円
休館日／日曜日・祝日
問い合わせ／はつらつ館 ☎（43）6771 今月のイベント



「演芸発表会」



毎年12月に行う演芸発表会を初めて文化スポーツ複合施設で行いました。大きな会場での発表は、日々の活動のやる気につながりました。

なぜ？

こんなにも多くの方が
ひろまの接骨院を
支持されているのか？

ヘルニア・坐骨神経痛 がまんしていませんか？

ひろまの整骨院 HP
さくら市 ひろまの整骨院 検索

〒329-1311 さくら市氏家2532-7

050-8887-2312

LINE予約はこちら

当院の技術が
書籍やDVDになりました

COUPON

「広報やいたを見た」
と電話で伝えてください
初めての患者様
お試し2回で
限定1日9名様
1,980円

3地区で高齢者運動教室を開催します！

5月から、文化スポーツ複合施設・泉常設型サロンいこいず・片岡公民館で介護予防のための教室を実施します。ぜひ友人を誘ってご参加ください。

自分でできる介護予防について学び、楽しく体を動かして、元気に過ごせる時間を延ばしましょう。

日時／木曜日 9:30～11:00（泉は9:45～11:15）

＊開催日は表を参照

内容／介護予防体操など

対象／おおむね65歳以上で、体力や筋力の低下が気になる方・運動したい方

定員／20人程度 ＊申込多数の場合は抽選

参加費／無料

申込方法／4月23日（水）までに電話でお申し込みください。

問い合わせ／幸齢課 ☎（43）3896

	矢板	泉	片岡
名称	矢板お達者倶楽部	からだラクラク倶楽部	片岡お喜楽倶楽部
場所	文化スポーツ複合施設	泉常設型サロン「いこいず」	片岡公民館
開催日	5月15日 6月12日 7月10日 9月11日 10月9日 11月13日 12月11日 1月15日 2月12日 3月12日	5月1日 6月5日 7月3日 8月7日 9月4日 10月2日 11月6日 12月4日 1月8日 2月5日 3月5日	5月29日 6月26日 7月17日 9月18日 10月23日 11月20日 12月25日 1月22日 2月19日 3月19日

75歳以上の皆さん、『元気度チェック』に回答しましょう

問い合わせ／幸齢課 ☎（43）3896

元気度チェックの流れ

対象／要支援・要介護などの介護認定を受けていない75歳以上の方（令和7年4月1日現在）

①4月10日頃に「元気度チェック」調査票をお送りします。

②調査票は、ご本人が回答してください。（ご本人の回答が難しい場合は代理も可）

③同封の返信用封筒に入れて、

4月25日（金）までに

ポストに投函してください。

④保健師が生活機能の判定をします。

生活機能の低下が見られた方には…

判定結果と各種教室のご案内をお送りします。教室に参加して、機能回復を目指しましょう。

＊調査票の返送がない場合は、健康状態確認のため、お住まいの地域を担当する「地域包括支援センター」や市の保健師などが、電話または訪問で、様子を聞かせていただくことがあります。

アプリやSNSで最新ニュースを発信中！

