

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。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伸ばしましょう。

日時/木曜日 9:30～11:00
 *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 *申込多数は抽選
 参加費/無料
 申込方法/4月22日(水)までに各申込先へ電話でお申し込みください。
 問い合わせ/
 幸齢課 ☎(43)3896
 泉常設型サロン「いこいず」 ☎(43)2231

	矢板	片岡	泉	
名称	矢板お達者倶楽部	片岡お喜楽倶楽部	からだらくらく体操教室	
場所	文化スポーツ複合施設	片岡公民館	泉常設型サロン「いこいず」	
開催日	5月14日	5月21日	5月7日	
	6月11日	6月25日	6月4日	
	7月9日	7月23日	7月2日	
	9月10日	9月3日	8月6日	
	10月8日	10月22日	9月17日	
	11月12日	11月5日	10月1日	
	12月10日	12月17日	11月26日	
	1月14日	1月21日	12月3日	
	2月25日	2月18日	1月7日	
	3月11日	3月18日	2月4日	
	申込先	幸齢課		泉常設型サロン「いこいず」

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

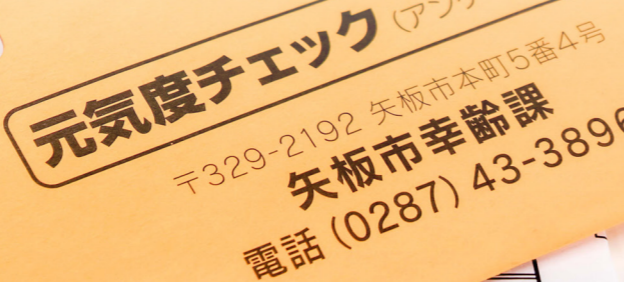
元気度チェックの流れ

- 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8年4月1日現在)
- 4月10日頃に「元気度チェック」調査票をお送りします。
 - 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可)
 - 同封の返信用封筒に入れて、
- 4月24日(金)までに**
 ポストに投函してください。
- 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。



認知症予防教室 幸齢学級 こうれい

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ながら、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13日	⑥	6月17日
②	5月20日	⑦	6月24日
③	5月27日	⑧	7月8日
④	6月3日	⑨	7月15日
⑤	6月10日	⑩	7月22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
 *申込多数は抽選
 参加費/無料
 申込方法/4月17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



「講談」



講談独特の発声法は喉や口まわりの筋肉をしっかり使うため、嚥下防止になります。手作りの張扇を手にしながら「蝦蟇の油売り」などを読んでいきます。

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



「ラージボール卓球」



みんなで汗をかきながら体を動かしています。待ち時間も、卓球を通して知り合った仲間たちとの交流がとても楽しいです。

500秒の奇蹟

5年前の私を5分前に戻す

顔やせ、シミ、ほうれい線、くすみ、ワキガ、おむすび、ほろもみ、ほろもみ

お一人様一生に一回限りのソニックエステ体験

ベーシックソニックコース ¥1,100(税込)

オプションのおすすめは水素マスク♥ ¥2,750(税込)

4月は新しい出会いの月です。新しい職場、新しい同僚、新しい友人。希望に満ちたその初日を新しい服で迎える様に、ソニックエステで顔をリセットしてみませんか?

AIによる肌診断&メイクレッスンも受付中です♪

ソニックの力でお肌がうるツヤ、ハリアップ、目元ぱっちり

オプションもされるかたに、目元カラーゲンプレゼント!!! 5月末まで!!!

いせや化粧品店

矢板駅西口徒歩1分
 矢板市扇町1-11-1
 0287-43-0844
 火-土10-18日祝月休みP有

MUSBELL

うちの子も結婚できました!

あきらめないで! まずはお気軽にお悩みご連絡くださいませ。

結婚相談所ムスベル宇都宮

宇都宮市東區 4-2-7 アークビル7階

結婚 できました!

独身のお子様の結婚相談

0120-138-026

通話料無料 営業時間: 10時～19時 定休日: 第2・第4水曜日

高齢者学級 ～仲間づくり・生きがいを～

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・生きがいをしながら、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。

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（木）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。日程などは変更となる場合があります。

矢板地区「いろどり学級(旧:若葉学級)」

日時／全7回 木曜日 10:00～11:30
 場所／文化スポーツ複合施設 多機能ホール
 対象・定員／矢板地区にお住いの65歳以上の方 80人
 そのほか／今年度より個人申込のみになります。
 申込・問い合わせ／矢板公民館 ☎(43)0469



	日にち	内容
①	5月28日	開講式・音楽会
②	6月18日	健康エクササイズ
③	8月27日	アコースティックギター演奏会
④	9月24日	フレイル予防・栄養のおはなし
⑤	10月28日(水)	館外研修
⑥	11月26日	四重奏コンサート
⑦	12月17日	クイズ大会・講話・閉講式

泉地区「高齢者学級」

日時／全7回 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20日(水)	開講式・尺八と民謡
②	6月19日(金)	矢板の古墳を訪ねて *県立博物館移動講座
③	7月15日(水)	健康エクササイズ
④	9月10日(木)	泉保育所と交流
⑤	10月29日(木)	館外研修
⑥	11月1日(日)	グラウンドゴルフ大会
⑦	12月16日(水)	輪投げ大会・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14日	開講式・講話
②	6月11日	マジック・ハーモニカショー
③	7月9日	ミニコンサート
④	9月10日	指ヨガ
⑤	10月22日	館外研修
⑥	11月12日	笑いヨガ
⑦	12月10日	輪投げ大会・閉講式