



教室のご案内



日高町では介護予防事業として2つの教室(健康運動教室・脳トレーニング教室)を開催しています。9月から令和5年度第2回目の各教室が始まります。

参加対象者は、満年齢65歳以上の方です。

健康運動教室

参加者募集!!

気功を中心に脚・腰の筋力強化や体力アップを図り、運動機能の低下を予防・改善します。また、専門職によるお口のケアや食生活のアドバイス等のお話もあります。

- 期 間：令和5年9月～11月(全12回)
毎週木曜日 午前9時～午後0時30分頃(初回のみ午後2時まで)
- 場 所：メディカル&フィットネス・アクオ
- 定 員：18名程度(定員になり次第締め切ります)
- 内 容：気功とプールまたはジム(お口のケア・栄養の講話を含む)
- 参加費：1回につき360円と昼食代520円(昼食代は初回のみ)

脳トレーニング教室

参加者募集!!

楽しく楽に、脳トレーニングができる!! 楽しいから続く、続けるから、能力アップ!!
らくしゅう式機能訓練による多種多様なプログラムで楽しみながら脳トレーニング。

- 期 間：令和5年9月～11月(全12回)
毎週金曜日 午後1時～2時30分
- 場 所：コミュニティケア キタデ ゆうゆう
- 定 員：15名程度(定員になり次第締め切ります)
- 内 容：音読・計算・両手指の運動・脳トレ体操・ゲームなど
- 参加費：1回につき240円

※各教室とも、送迎があります。

申し込み期間

8月1日(火)～8月10日(木)

【申し込み先・お問い合わせ先】

日高町地域包括支援センター (いきいき長寿課内)
(TEL: 63・3807)



**介護が必要な状態にならないために 元気なうちから
積極的に介護予防事業に参加しましょう!**

グラウンドゴルフ会員募集！！

私たち(パインヒルズ日高G G C)とともに楽しんでいただける仲間を広く募集しています。興味のある方は、一度練習を見学に来られませんか。お気軽にお問い合わせください。

- クラブ名** パインヒルズ日高G G C
練習場所 小中住民公園
練習時間 6月～9月 午前9時～10時
10月～5月 午後1時～2時
年会費 1,000円
現在会員数 40名
道具 貸与あり



【お問い合わせ先】 日高町老人クラブ連合会事務局(TEL: 63・3807)

太陽福祉会から「資源回収」のお知らせ

社会福祉法人太陽福祉会「ワークステーションひだか」では、以下の日程で資源回収を行います。お手数ですが、以下指定の収集場所へお出してください。ワークステーションひだか(中紀地域職業訓練センター内)に直接お持ち頂いても結構です。



なお、ペットボトルにつきましては、プラスチックごみが深刻な海洋汚染につながると世界的に問題となり、流通がストップしたため、回収できなくなりました。ご理解・ご協力をお願いいたします。

●とき **8月19日(土) 午前8時～午後1時**
(小雨決行・9時より収集開始)

●収集物 新聞・雑誌(古書含む)・段ボール・アルミ缶・スチール缶

●収集場所(内原)

- 池田公民館前
- 東光寺公民館前
- 内ノ畑公民館前
- 旧農協原谷支所北
- 小中作業所前
- 高家北集会場前
- 高家南集会場前
- 萩原公民館前
- 前川運輸第2車庫横(坂中木工所三叉路付近)
- 荊木公民館裏
- 紀伊内原駅南駐車場

●収集場所(志賀)

- 旧上志賀バス停付近
- 大原橋付近
- 志賀小北おろす橋東町有地
- 下志賀コミュニティセンター
- 川上重信氏宅三叉路付近
- 谷口文化会館
- 柏コミュニティセンター横



【お問い合わせ先】

社会福祉法人 太陽福祉会ワークステーションひだか
(TEL: 20・5179)