



青空学級で 体も気持ちも げんき!

◇対 象：おおむね60歳以上、先着20名

◇申 込 み：湯東地区公民館（湯東ゆう学館内） ☎86-3077へ
名前、住所、電話番号と年齢をお伝えください。

◇募集期間：6月4日（水）から6月20日（金）まで

◇参 加 費：作品づくり材料費 12/4日は材料費500円が必要です。

◇そ の 他：必要に応じて水分等各自でご用意ください。

老眼鏡が必要な方はご自身で用意をお願いします。



| 回 | 日 時 | 内 容 |
|-----|----------------------------|--|
| 第1回 | 6月26日（木） 10:00 ~ 11:30 | ○ 特殊詐欺からあなたを守る ~ 防犯ワークショップ 講師 西蒲警察署生活安全課 関根 史恵 さん 会場 公民館（2階 視聴覚室） |
| 第2回 | 7月17日（木） 10:00 ~ 11:30 | ○ 体の元気はお口から ~ オーラルフレイル*予防教室 講師 新潟市保健所健康増進課 田中 知恵 さん 会場 公民館（2階 視聴覚室） |
| 第3回 | 9月18日（木） 10:00 ~ 11:30 | ○ 厳しい残暑は涼しいお部屋で映画鑑賞 ~ DVD 鑑賞会 作品名 黄金花（原田芳雄・松坂慶子ほか豪華キャスト） 会場 公民館（2階 視聴覚室） |
| 第4回 | 10月23日（木） 10:00 ~ 11:30 | ○ 楽しくきれいに頭の活性化 ~ 大人の塗り絵教室 講師 市村 吉之さん 会場 公民館（2階 視聴覚室） |
| 第5回 | 11月13日（木） 10:00 ~ 11:15 | ○ 筋力アップでフレイル*予防 ~ 健康体操教室 講師 公認トレーニング指導士 鶴巻 健 さん 会場 公民館（2階 視聴覚室） |
| 第6回 | 12月 4日（木） 10:00 ~ 11:30 | ○ お正月の準備を楽しく ~ 正月のさげ紙作り講座 講師 坂井輪切り絵同好会 廣川 司 さん 会場 公民館（2階 視聴覚室）材料費¥500円 |

※ フレイルとは、加齢や病気などにより、健康な状態と要介護状態の中間の状態です。
オーラルフレイルは嚙む、飲み込む、話すなどの機能が衰えた状態のことです。
いずれも早めに対策をすることで、健康な状態を長く保つことができます。