

あなたも 生きがいつくり はじめませんか

令和6年度 高齢者教室 受講生募集

① 高齢者パソコン教室

【初心者クラス】定員10名×2クラス

(開催日) 6月～3月 隔週火曜日 13:30～15:30

【経験者クラス】定員10名×2クラス

(開催日) 6月～3月 隔週木曜日 13:30～15:30

※各クラスの参加希望者が少数の場合は毎週になる場合があります。

(場 所) 人材開発センター2階
 (要 件) 添田町在住の65歳以上の方
 継続して参加できる方
 (受講料) 4,000円程度(テキスト代など)



② トランポリン教室

トランポリンで跳躍する際の、重力に逆らう上下運動は筋力や脳の機能を活性化させ、高齢者の健康維持や介護予防、弱った足腰の筋力の改善に役立ちます。

(開催日) 5月下旬から3月までの隔週水曜日
 10:00～11:30

(場 所) ふれあいの館そえだジョイ2階
 (要 件) 添田町在住の65歳以上の方
 継続して参加できる方

(定 員) 48名
 (受講料) 無料



③ 健康体操教室

定期的な体操を行うことで健康の維持・向上を図るとともに、地域における介護予防普及のための人材を育成するため、講師が丁寧に指導します。

(開催日) 5月下旬から3月までの毎月第1・3水曜日
 (ア) 13:00～14:00
 (イ) 14:15～15:15

(場 所) オークホール軽運動室
 (要 件) 添田町在住の方
 継続して参加できる方
 (受講料) 無料



④ ストレッチ教室

ストレッチ運動を行うことで筋肉を伸ばしコリや冷えの改善を行います。また要介護状態のきっかけとなる転倒の予防にもつながります。効率的なストレッチの方法を講師が丁寧に指導します。

(開催日) 5月下旬から3月までの隔週木曜日
 10:00～11:30

(場 所) ふれあいの館そえだジョイ2階
 (要 件) 添田町在住の65歳以上の方
 継続して参加できる方

(定 員) 80名
 (受講料) 無料



提出先 添田町役場 福祉環境課
 高齢者支援係 電話 82-1232

申込締切
4月22日(月)

○申込多数の場合は、新規の方を優先し、その後、抽選を行います。

○日程については、祝祭日や天候不良等で変更(中止)することがあります。

○なお、教室の業務での使用については、個人情報の保護に関する法律及び添田町個人情報保護法施行条例に基づき適正に処理します。

き り と り 線

1 希望の教室に○印をして下さい。

<input type="checkbox"/>	①パソコン教室 初心者クラス
<input type="checkbox"/>	①パソコン教室 経験者クラス
<input type="checkbox"/>	②トランポリン教室 第1・3水曜日
<input type="checkbox"/>	②トランポリン教室 第2・4水曜日
<input type="checkbox"/>	②トランポリン教室 どちらの時間でもよい
<input type="checkbox"/>	③健康体操教室 (ア) 13:00～14:00
<input type="checkbox"/>	③健康体操教室 (イ) 14:15～15:15
<input type="checkbox"/>	③健康体操教室 どちらの時間でもよい
<input type="checkbox"/>	④ストレッチ教室 第1・3木曜日
<input type="checkbox"/>	④ストレッチ教室 第2・4木曜日
<input type="checkbox"/>	④ストレッチ教室 どちらの日程でもよい

2 抽選になる場合は、役場に一任いたします。

氏名 (自署)

3 必要事項を記入して下さい。

住 所	添田町大字		
フリガナ			
氏 名			
生年月日	年	月	日
電話番号	自宅	—	
	携帯	—	—

提出先 添田町役場

福祉環境課

高齢者支援係

電話 82-1232

(役場①窓口)

