

使ったためよう筋力貯筋

『いきいき貯筋クラブ』  
後期がスタート!



11月から、「いきいき貯筋クラブ」の後期がスタートします。すでに始まっている地区もありますが、身近な公民館で楽しく運動し、「コツコツ」貯筋」できる機会です。この機会に皆さんで健康長寿を目指しましょう!



- 対象 おおむね65歳以上の方
- 内容 健康体操、コミュニケーションゲーム、筋力向上運動、体力測定（初回・第6回）
- 担当者 運動指導士、シニア健康サポーター、市保健師等
- 持ち物 水分補給できるもの、体操ができる服装、室内用運動靴（葦崎A・Bは不要）
- 申込 貯筋クラブと健口教室は申込不要  
シルバークッキング教室のみ事前に各会場で申込が必要
- 問い合わせ 長寿介護課 介護予防担当 ☎23-4313

【平成30年度 いきいき貯筋クラブ開催日一覧】

公民館名	開催日							
	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
竜岡町							10月11日(木)	10月19日(金)
穴山町				10月1日(月)	10月22日(月)	11月5日(月)	11月19日(月)	11月30日(金)
葦崎A					10月3日(水)	10月17日(水)	10月31日(水)	11月9日(金)
葦崎B				10月1日(月)	10月15日(月)	10月29日(月)	11月12日(月)	11月22日(木)
円野町				10月5日(金)	10月19日(金)	11月2日(金)	11月16日(金)	11月29日(木)
清哲町	11月1日(木)	11月29日(木)	12月6日(木)	12月13日(木)	1月31日(木)	2月7日(木)	3月14日(木)	3月22日(金)
大草町	11月6日(火)	11月20日(火)	12月4日(火)	12月18日(火)	1月8日(火)	1月22日(火)	2月5日(火)	2月14日(木)
神山町	11月7日(水)	11月21日(水)	12月5日(水)	12月19日(水)	1月16日(水)	1月30日(水)	2月13日(水)	2月22日(金)
藤井町	11月8日(木)	11月22日(木)	12月13日(木)	12月27日(木)	1月10日(木)	1月24日(木)	2月14日(木)	2月28日(木)
中田町	11月26日(月)	12月10日(月)	12月17日(月)	1月21日(月)	2月4日(月)	2月25日(月)	3月11日(月)	3月20日(水)
旭町	12月3日(月)	12月17日(月)	1月7日(月)	1月28日(月)	2月4日(月)	2月18日(月)	3月4日(月)	3月12日(火)
穂坂町	12月7日(金)	12月21日(金)	1月11日(金)	1月25日(金)	2月1日(金)	2月15日(金)	3月1日(金)	3月15日(金)

【時間】 9:30~11:30（シルバークッキングは9:30~12:30）

※葦崎A：葦崎市民交流センターニコリ 多目的ホール（3階） ※葦崎B：葦崎市保健福祉センター（2階）

※都合のいい場所で参加可能です。 ※台風、雪等、荒天の場合は中止となります。

※ □ の日は「いきいき健口教室」として、口の健康について勉強します。

※ ■ (第8回) の日は「シルバークッキング教室」として、栄養について勉強します。

※ / はすでに終了している日程です。

平成30年度介護就職デー  
（福祉関係就職相談会）  
開催のお知らせ

福祉関係の仕事は、高齢化社会が進行する中、今後一層の雇用需要が見込まれていますが、慢性的な人手不足の状態にあります。

厚生労働省では、「11月11日」を「介護の日」と定め、全国のハローワークで介護分野の就職面接会やセミナーなどを実施します。

ハローワーク 葦崎では、介護の仕事で就職希望の方を対象に就職相談会を開催します。当日は介護関係事業所が24社程度参加予定です。

参加無料・予約不要です。面接を希望する方は必要部数の履歴書を持参してください。詳細はお問い合わせください。多数のご参加をお待ちしています。

■日時 11月8日(木)  
14時~16時

■会場 (13時30分受付開始)  
ベルクラシック甲府 3階

(甲府市丸の内1-1-17)

■問い合わせ  
ハローワーク 葦崎

☎22-1331