

令和5年9月12日(火)開催

In 魚住

★【オレンジサポーター養成講座】

認知症は年齢を重ねると誰もがなる一般的な疾患の1つです。正しい理解が大切です。



認知症の方やその家族の方をあたたく見守るオレンジサポーターが増えると心強いですね。

★【オレンジサポーター養成講座】

(認知症サポーター)

日時: 11月8日(水) 14:30~16:00

場所: ふれあいの里 大久保

内容: 地域住民が、認知症について正しい知識を持ち、地域の中で見守っていく人を養成します。

対象者: 明石市民

定員: 20名

費用: 無料

申込: 窓口または電話、FAXで受付。

申込窓口: ふれあいの里 大久保

TEL/FAX: 936-5048



令和5年8月28日~9月6日開

★【体力測定会】

令和5年9月18日(月)

9月23日(土)

9月30日(土)開催

神戸学院大学ご協力のもと開催

In 大久保



体力測定は自分の体力の良いところ・不足しているところを知り、今後の体力づくりの取り組みにつなげることができます!



明石スポーツ推進委員会ご協力のもと開催

In 魚住
二見
中崎

体力とは…からはじまり、体力の種類や測定の大切さを学びました!



令和5年9月14日(木)

9月21日(木)

9月28日(木)開催

In 魚住

★【ロコモ体操】



いつまでも自分の力で歩けるようにロコモ体操で筋力アップ!!

令和5年9月13日(水)開催

In 大久保

★【プロフーマアレンジ教室】



プロフーマアレンジは、香水瓶型のアクリルケースにプリザーブドフラワーを入れて作ります。思い思いにアレンジして楽しまれていましたよ!

