

ﾌﾗﾁﾅおやじ道場受講者募集中!!

調理実習や体操、ニュースポーツなどを通じ、男性がこれからも元気でいきいきとした生活を送るための秘訣を学びましょう!!

◇対 象：かほく市在住65歳～おおよそ80歳の男性

◇日程・内容・場所：全6回 10時～13時30分

回	月 日	内 容	場 所
1	10月31日 (金)	かほくプラチナ筋力アップ体操を体験 調理実習①電子レンジを使った調理	ほのぼの健康館2階 リハビリ室・調理実習室
2	11月21日 (金)	グラウンドゴルフ・モルック体験 弁当を食べる時の工夫（弁当が出ます）	アクロス高松
3	12月5日 (金)	eスポーツを体験 調理実習②ポリ袋を利用した調理	ほのぼの健康館2階 健診ホール・調理実習室
4	1月9日 (金)	運動マシン体験・ウォーキング指導 弁当を食べる時の工夫（弁当が出ます）	かほく市総合体育館
5	1月27日 (火)	ソフトバレーボール体験 弁当を食べる時の工夫（弁当が出ます）	かほく市総合体育館
6	2月13日 (金)	いきいき園芸講座 調理実習③～缶詰を使った調理～	かほく市役所2階大集会室 ほのぼの健康館調理実習室

◇持ち物：水分補給用の飲料、タオル、内履きズック、筆記用具
※調理実習時：エプロン、バンダナ、マスク

◇参加費：毎回600円（食事代等になります）

◇申込方法：電子申請または電話で申し込み

◇申込締切：10月24日（金）

＜申込・問い合わせ先＞かほく市長寿介護課
電話：283-7150 担当：橋岡・林



電子申請QRコード