

# ハピネス・スクール

## 受講者募集！

介護予防/健康づくりのための正しい知識を身につけ、日々の生活の中で健康的な生活を自発的に送るための学びの場『ハピネス・スクール』を開校します。

ハピネス・スクールのテーマは「自助」と「互助」です。自分のことを自分でする「自助」の力と、仲間で助け合う「互助」の力を高めることを目的としています。様々なテーマを用意し、全14回の講座を開催します。

受講希望の方は地域包括支援センターにお申込みください。

◇日 程：令和3年4月6日～令和3年7月13日

毎週火曜日（祝日を除く）

全14回（単発受講はできません）

◇時 間：午後2時半～午後4時

◇受 講 料：1,400円（初回受講時にお支払いください）

＜受講者にお渡しするもの＞

- ・講座資料用のファイル
- ・運動用のボールとゴムバンド



◇講座内容：腰痛予防、膝痛予防、転倒予防・バランス、認知症予防など 1 時間の講義と 30 分の体操を予定しています。ただし、内容は変更になる場合もあります。



◇会場：総合福祉センターハピネス

◇申込〆切：3月26日（金）

◇申込先：総合福祉センターハピネス 地域包括支援センター  
まずは電話でお問い合わせください ☎5-1165

◇定員：8名

対象者は原則 65 歳以上の方です。申込時に健康状態や生活状況を確認するためのチェックリストを実施します。申込者が定員を超える場合はチェックリストの内容によって受講を判断させていただきますので予めご了承ください。定員に満たない場合は 40 歳～64 歳の方も受講可とします。

困りごとや不安なことは、お気軽にご相談ください。  
電話や訪問でも相談をお受けしています。

総合福祉センターハピネス内「地域包括支援センター」<sup>いい老後</sup> ☎5-1165