

## 生きがい教室のご案内（第2回目）

閉じこもりの予防を図り、楽しみながら「生きがい」をみつけたり、要介護状態にならないための健康づくりの教室を実施します。（年6回・奇数月に実施）

なお、この教室は、各回テーマを決め、その都度広報にて参加者を募集します。

■対象：65歳以上の方

■定員：20名

※定員を超えた場合は以下の基準によって選考しますので、あらかじめご了承ください。

①新規の申込者 ②年齢の高い順

■日時：7月20日（木）10時00分～11時20分

■場所：木古内町健康管理センター

■テーマ：みんなで楽しく「モルック」をやってみよう！

《モルックとは……》

地面に並べられた複数の木のピンをめがけてモルックという木の棒を投げて倒し、獲得した点数を競うスポーツです。

フィンランド発祥のスポーツで、子どもから大人まで男女問わず楽しめます！

■費用：無料

■締切：7月14日（金）

■申込・お問い合わせ：保健福祉課介護福祉グループ ☎01392-2-2122

※遠方等で送迎を希望される方は申込時にお伝えください。



## 健康マージャン教室のご案内

『健康マージャン教室』の参加者を募集中です。

マージャンで指先の運動、頭のトレーニングをしましょう。



■対象：65歳以上の方

※年間を通して参加できる方、初心者やルールの分からない方も大歓迎です。

■日時：毎月最終水曜日 13時30分～15時30分

※毎月1回の開催です。以降の日程・詳細等は後日案内いたします。

■場所：木古内町健康管理センター

■締切：7月14日（金）まで



※定員に達した時点で締切とさせていただきます

※初心者にご指導いただけるボランティアもあわせて募集いたします。

■申込：保健福祉課介護福祉グループ ☎01392-2-2122

※遠方等で送迎を希望される方は申込時にお伝えください。

