

伊豆の国市
「長寿おめでとう」

敬老会

平成十八年度敬老会を行います。今年は、市内に住む七十五歳以上の高齢者の皆さんを招待し、二日間で行います。
当日は、アクシスカつらぎ会場に、式典(八十八歳、九十九歳、百歳を超える皆さんの表彰)を行います。
七十五歳以上の人には、市から敬老会のご案内をしました。返信用ハガキに出欠を記入し、ポストに投函してください。



問合せ 高齢者支援課 電話 0558 76 8011

とき 韮山・大仁地区：9月15日(金)
伊豆長岡地区：9月16日(土)
いずれも 10:00 ~

ところ アクシスカつらぎ
敬老会専用バスによる送迎を行います。バス乗車場所・時間は、出席者に後日ご案内します。

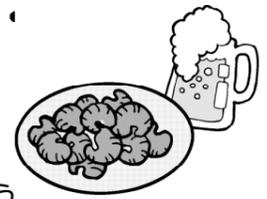
市では高齢者の長寿を祝福するとともに敬老の意を表するため、三千円の商品券を贈呈します。
敬老会参加者には、式典のときに贈呈しますが、欠席の場合は、次の方法でお受け取りください。
配布日 九月二十日(水)以降
贈呈方法 民生委員や地区の役員から贈呈していただくのに個人情報(住所・氏名・年齢)の提供に承諾いただける人には、民生委員や地区役員がご自宅へ訪問し贈呈します。

個人情報提供に承諾いただけない人は、伊豆長岡地区の人は伊豆長岡庁舎市民サービス課へ、韮山地区の人は韮山支所市民サービス課へ、大仁地区の人は高齢者支援課へお越しください。

持ち物 印鑑・領収書・代理人の場合は、対象者の身分の証明になるもの(老人保健法医療受給者証等)を持参
対象 四月一日現在で市に住民登録のある、昭和六年四月一日以前生まれの人

男女共同参画講座

お手軽料理教室



料理って面倒くさい? いえいえ、そんなことはありません。手軽においしいもの、作ってみよう。

講座名	内容	対象(定員)	とき・ところ	申込み締切
男のための「ビールに合うおいしいおつまみ作り」講座	まだまだビールのおいしい季節です。手軽におつまみを作ってみませんか? できる男は料理も上手い!	男性 (10人)	8月26日(土) 10:00 ~ 11:30 あやめ会館 調理室	8月21日(月)
レンジで簡単パン教室	面倒な発酵もレンジを使ってらくらく。簡単においしいパンを作しましょう。	高校生以上 (16人)	9月2日(土) 10:00 ~ 12:00 韮山農村環境改善センター 生活改善実習室	8月28日(月)

講師 久木野和子さん(栄養士・家庭料理研究家)
参加料 300円+材料費(実費500円程度の予定)
持ち物 エプロン、ふきん

問合せ 社会教育課 電話 055 948 1461

参加者募集!

かかりつけ湯 介護予防教室

温泉で健康と心の癒しを

温泉を活用して健康増進と心の癒しを提供する温泉施設、「かかりつけ湯」。今回、高齢者の健康増進のために、かかりつけ湯を使った教室を実施します。
対象 市内在住で、おおむね六十五歳以上八十歳未満の元気な高齢者(介護保険や特定高齢者の認定を受けていない人)

内容 三つのかかりつけ湯認定施設を巡る教室。三日間とも参加できるコースを選んでください。
定員 各コース三十人
(定員になり次第締切)
申込み 八月二十二日(火)までに電話でお申し込みください。

参加者募集!

体操教室で介護予防

幸せは健康からはじまる

高齢者のための体操教室を次の日程で実施しています。どなたでもお気軽にご参加ください。なお、以外の教室は、都合によりお休みとなる場合もあります。
教室の内容 膝痛、腰痛予防改善体操
大腰筋体操 ストレッチ
ミニ講座 口腔体操など

問合せ 高齢者支援課 電話 0558 76 8011

サンパレー富士見 (古奈 185 1)
頭の中スッキリ法
飲泉についての知識
笑顔になるストレッチ

駒の湯源泉荘 (奈古谷 1882 1)
安心安全な入浴方法
全身ストレッチ

おおとり荘 (古奈 1133)
転倒予防のための運動
かかりつけ湯の効用

コース	1回目	2回目	3回目
1コース	9月1日(金) サンパレー	9月13日(水) おおとり荘	9月20日(水) 駒の湯
2コース	9月12日(火) サンパレー	9月27日(水) おおとり荘	10月11日(水) 駒の湯
3コース	10月3日(火) サンパレー	10月18日(水) 駒の湯	10月25日(水) おおとり荘
4コース	11月8日(水) 駒の湯	11月14日(火) サンパレー	11月22日(水) おおとり荘

時間はいずれも 11:00 ~ 13:00、その後は自由
当日は温泉施設へ各自集合
昼食は希望により用意します(自己負担)
入浴料は一部自己負担金あり(3回で900円位)

申込み・問合せ 高齢者支援課 電話 0558 76 8011

曜日	とき	ところ	教室名
月	午後一時 ~ 二時	やすらぎの家	やすらぎの体操教室
月	午後十一時 ~ 正午	水晶苑	水晶苑体操教室
火	午前九時 ~ 十時	水晶苑二階	大仁体操クラブ
火	午後二時 ~ 二時	吉田観音堂	吉田老人クラブ
火	午後二時 ~ 二時	吉田観音堂	吉田老人クラブ
火	午後二時 ~ 二時	吉田観音堂	吉田老人クラブ
水	午前九時 ~ 十時	湯らつくす公園	湯らつくす足湯教室
木	午前九時 ~ 十時	めおと湯の館 広間	めおと湯体操クラブ

吉田上集会所は、第5週目はお休みです