

リリック学院の受講生を募集します。各講座、初心者大歓迎です！  
9月5日（土）より受付開始。お申込みは費用を添えて町民会館窓口へ。  
受講の際は、新型コロナウイルス感染予防対策にご協力をお願いします。

**凜の「びゅーていヨガ（3期）」**

**日時** 10月7日・14日・21日・28日、11月4日・11日・18日・25日、  
12月2日・9日・16日・23日（全12回）水曜日 午後2時～3時  
**費用** 6,000円 **定員** 30人（先着）

**凜の「ほんわかピラティス（3期）」**

**日時** 10月1日・8日・15日・22日・29日、11月5日・12日・19日・26日、  
12月3日・10日・17日・24日（全13回）木曜日  
①午後6時～7時 ②午後7時30分～8時30分  
※ただし、①②の申込者の合計が30人以下の場合、午後7時～8時開催  
**費用** 各6,500円 **定員** 各30人（先着） **受付締切** 9月25日（金）

**凜の「ゆる～ヨガ（3期）」**

**日時** 10月12日・26日、11月9日・23日、12月14日・28日（全6回）月曜日  
午前10時30分～11時30分  
**費用** 3,000円 **定員** 30人（先着）

**久保貴鈴の「デューク更家式ウォーキングエクササイズ（3期）」**

**日時** 10月14日・28日、11月11日・25日、12月9日・23日（全6回）水曜日  
午後7時～8時  
**費用** 3,000円 **定員** 30人（先着）

**村串和美の「親子で未就園児教室 RINGO教室（2期）」**

**日時** 10月13日、11月10日、12月8日、令和3年1月12日、2月9日、3月9日（全6回）  
火曜日 午前10時30分～11時30分  
**費用** 3,000円（材料費別） **定員** 15人（先着）

**小林美佳の「台詞で学ぶ！楽しい！かんたん中国語会話  
観光編パート4【遊園地&病院編パート3（眼科）】」**

**日時** 11月4日・11日・18日・25日、12月2日・9日・16日・23日  
（全8回）水曜日 午後7時～8時  
**費用** 4,000円 **定員** 15人（先着）

**内田康男の「懐かしき小川町」**

**日時** 10月10日、11月14日、12月12日、令和3年1月30日、2月27日、3月27日  
（全6回）土曜日 午後1時30分～3時  
**費用** 3,000円 **定員** 30人（先着）

22ページに関する問合せは、特に明記がある場合以外は、パトリアおがわ☎74-2323、FAX  
74-2343へお願いします。

**もの忘れ相談 認知症は早期発見・早期治療が大切です！！**

町では、認知症サポート医による相談を行っています。家族だけで悩みを抱え込まないためにも、認知症状  
に関して心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。

**日時** 8月11日（火）、9月8日（火）午後2時～4時  
※相談1件につき約1時間

**場所** パトリアおがわ **相談医** 認知症サポート医 みやざきクリニック 宮崎香理先生  
**対象** 町に住所があり、もの忘れ相談を必要とする方（認知症で受診をされている方、  
介護保険サービスをお使いの方は対象とならない場合があります）。

**費用** 無料  
※予約制です（電話可）。予約時、簡単に状況をお聞かせください。  
※相談時には、職員が同席します。

**申込み・問合せ** パトリアおがわ 長生き支援課（高齢福祉担当）  
小川町社会福祉協議会地域包括支援センター ☎74-3461



**パトリアおがわ 第2期介護予防教室**

**第2期介護予防教室 【町内在住の方対象】**

**申込み** 8月21日（金）まで。電話可。1人1教室まで。\*新型コロナウイルス感染防止対策のため、各教  
室の定員を今までの半分にさせていただきます。参加費用 1教室500円 \*参加決定後に支払い。定員  
を超えた場合は抽選となり、参加が決定した方には8月28日（金）までに通知します。また、問診票も送付  
しますので記入し提出をお願いします。期間中、休室日があります。詳細はお問合せください。

No.	教室名	内容	日時	曜日	教室レベル	対象定員
1	～後期高齢者・初 心者向け～リズム で介護予防	筋力トレーニング、ストレッチ等の運 動を行います。初心者大歓迎！	9/8～12/1 午前10時50分～	火	初心者向け 運動強度 軽い～中 運動レベル 簡単～中	65歳 以上 のみ 15人
2	たのしく 腰痛・膝痛改善	イスに座るまたは、マットを使用して 筋力トレーニング・ストレッチを行いま す。	9/8～12/8 午後2時～	火	初心者向け 運動強度 軽い～中 運動レベル 簡単～中	
3	～65歳から はじめる～ リズムで介護予防	介護予防に役立つ筋トレ等をしっかり 行います。	9/9～12/2 午前9時30分～	水	中級者向け 運動強度 軽い～中 運動レベル 軽い～中	
4	のびのび ストレッチ	体全体のストレッチで、固くなった体 をのび、柔軟性の向上を目指します。 運動が苦手な方にもおすすめの内容 になります。	9/9～12/2 午前10時50分～	水	初心者向け 運動強度 軽い 運動レベル 簡単	おおむね 65歳 以上 15人
5	自分でする整体	自重を利用したストレッチとゆるんだ 部分を引き締める体操により、深い 呼吸と柔軟性の維持と向上を目指し ます。運動が苦手な方にもおすす めの内容になります。	9/10～11/19 午前9時30分～	木	初心者～上級者 運動強度 軽い～中 運動レベル 簡単	
6	ストレッチ ポール	ストレッチポールを使った簡単エクサ サイズ。ポールに身体を預けることで 重力感をなくし、骨格のゆがみを正し ます。	9/10～11/19 午後2時～	木	初心者向け 運動強度 軽い 運動レベル 簡単	
7	たのしく ステップ	階段くらいの高さの台を昇り降り。 心肺持久力を向上させ、100歳まで 歩ける足作りを目指しましょう。	9/11～11/27 午後1時～	金	中級者向け 運動強度 軽い 運動レベル 簡単	

\*各教室10回開催、所要時間は各教室1時間（No.6、No.7の教室は45分）です。毎回開始時間15分前ま  
でに集合してください。

**持ち物** 室内用運動靴、タオル、飲み物、下履きを入れる袋

\*No.1～6の教室は、マットをご持参ください（感染防止対策のため貸出しは行わない予定です）。

\*新型コロナウイルスの感染防止対策により、中止になる場合があります。開催後中止になった場合、参加費  
用の返金はできません。