健康談話室

申込制

●元気ほっと教室
健康体操、ストレッチ、自分の体力に合わせた健康づくりを行います。
●脳！活性化教室
頭の体操や、楽しいゲームをしながら脳の機能を活性化し、認知症を予防します。
【対象】要介護認定を受けていない概ね６０歳以上の方
【会場】健康談話室（健康支援センター２階）、各公民館など（広報等でご確認ください）
詳細はお申し込みの際にご説明いたします。

申込み・問合せ先　健康談話室☎221-3560　（平日午前 9:15～11:30）
問　合　せ　先　健康政策課☎237-2586

お達者くらぶ

申込制

●原則として 60 歳以上の高齢者を対象に、健康づくりや脳トレ、リラックスできる体操やゲームなどをしながら、「仲間づくり」や「元気な自分づくり」を支援します。
【内　容】保健師による健康チェック、栄養・口腔指導、体力測定、簡単な体操、室内レクなど。
会場によってメニューが異なります。（参加費無料）
【運　営】指定管理者：社会福祉法人甲府市社会福祉協議会　２２５－２１１７
【申　込】各施設にお問い合わせください。
【日　程】毎月３回（センターによって曜日が異なります。）午前 10：00～11：30
※開催曜日が祝日等にあたる場合は翌週の当該曜日になります。

会　場	開催曜日	住　所	電　話
玉諸福祉センター	第１・第２・第３金曜日	向町５６８	235-3672
山宮福祉センター	第１・第２・第３金曜日	山宮町３８３－１	253-6338
貢川福祉センター	第１・第２・第３水曜日	徳行３－１２－１	222-0310
相川福祉センター	第１・第２・第３水曜日	古府中町６０１９	254-5688
相生福祉センター	第１・第２・第３火曜日	相生２－１７－１	226-3798

問合せ先　長寿介護課　☎237-5613

すこやか地域サポーター養成講座

申込制

●地域福祉に関心のある方を対象とした講座です。（参加費無料）
●地域の集会所で高齢者がレクリエーションなどを楽しむ「いきいきサロン」活動やその他の地域活動に役立つ、実践的なノウハウを習得できます。
●講座の修了者には「すこやか地域サポーター認定証」を交付します。
【内　　容】レクリエーションや高齢者向けの体操など
【運　　営】指定管理者：社会福祉法人甲府市社会福祉協議会
【申込方法】申込先にお電話ください。※定員になり次第締切
申込先　甲府市社会福祉協議会　地域福祉推進課　☎225-2118
申込受付　令和８年５月７日（木）から
【会場と日程】午前９：００～12：00

会　場	電話番号	曜日	日程		
貢川福祉センター	222-0310	木	６月１１日	７月９日	８月２７日
相川福祉センター	254-5688	木	６月２５日	７月２３日	８月２７日
相生福祉センター	226-3798	木	９月　３日	１０月　１日	１１月　５日
山宮福祉センター	253-6338	火	９月２９日	１０月２７日	１１月１７日
玉諸福祉センター	235-3672	木	９月１０日	１０月　８日	１１月１２日

問合せ先　長寿介護課　☎237-5613