

令和5年8月28日

報道機関各位

吉川市政策室主幹

新しいことを始めたい男性の皆様へ
65歳以上の男性のための運動教室を開催します

市では、高齢者の運動器の機能向上等を目的として、地域型介護予防教室や運動教室などを開催していますが、男性の参加率が非常に低い傾向にあります。

そこで、市ではおおむね65歳以上の男性にターゲットを絞り、「運動のきっかけづくり×和菓子作り体験」をテーマに運動教室を開催します。

和菓子作り体験の講師には、吉川市で60年以上愛されている「和菓子司まるしん」の2代目^{こみなと}和菓子職人、小湊^{かずや}一哉氏をお招きします。

概要 「運動のきっかけづくり×和菓子作り体験」を楽しむ3日間

【1日目：理学療法士による講義と体力測定】

日時 10月16日（月）午後1時30分～3時

場所 市民交流センターおあしすフィットネスルーム（きよみ野一丁目1番地）

持物 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

【2日目：健康運動指導士による筋力トレーニングの実践】

日時 10月20日（金）午前10時～11時30分

場所 市民交流センターおあしすフィットネスルーム（きよみ野一丁目1番地）

持物 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物、バスタオル

【3日目：市内和菓子屋による和菓子作り体験と栄養士による栄養ミニ講座】

日時 10月24日（火）午後1時30分～4時

場所 市民交流センターおあしす生活工房（きよみ野一丁目1番地）

持物 手拭き、エプロン、作った和菓子を持ち帰るための容器

対象 市内在住のおおむね65歳以上の男性（3日間全て参加できる方）

定員 20人（先着順）

費用 無料

申込 9月12日（火）午前9時から電話または直接、長寿支援課高齢福祉係へ

☎048・982・5118

この件に関するお問合せ先

- お問合せ：健康長寿部 長寿支援課 ☎048・982・5118