

スマイリー  
NEWS

# 会員並びに参加メンバーを募集しています!

## ①バスケットボールクラブ (B&G体育館)

指導者なし・経験者少数の愛好クラブです。都合のつく時に気軽に集まり、一緒にゲームをしましょう!

とき 毎週水曜 20:00~22:00  
参加費 年間5,000円(入会金込)



## ③フィットネス教室 (B&G 2階)

ストレッチを取り入れた、やさしいエアロビクスが中心。夏には水中ウォーキングも行いますよ!

とき 毎週金曜 20:00~21:15  
参加費 会員500円/回(入会金2,000円)  
一般700円/回  
※初めての方は初回無料

## ②バドミントン教室 (B&G体育館)

小学生の参加者を中心に、2人の先生が指導しています。初心者大歓迎。いつでも体験できます。

とき 毎週金曜 20:00~21:30  
参加費 年間5,000円(入会金込)  
持参品 上履き(ラケットは貸出があります。)  
その他 中学生・保護者の方も参加可

## ④親子ふれあい体操教室 (B&G 2階)

これから体ができていく大事な幼児期の子どもに、遊びながら体の使い方・動かし方を覚えていくための運動指導を行っています。

とき 毎月第2土曜 10:00~12:00  
参加費 1組 500円



### 【問い合わせ・申込み先】

ほうきスマイリースポーツクラブ事務局  
(スポーツ公園内) ☎68-3775

## 1回目



とき	7月23日(水) 13:30~15:00	7月29日(火) 10:00~11:30
ところ	岸本保健福祉センター	日光公民館
内容	講演・実技 『口腔機能アップで健康長生き』 講師 養和病院 言語聴覚士 岩水 章彦 氏	

## 2回目



とき	7月31日(木) 13:30~15:00	8月8日(金) 10:00~11:30
ところ	岸本保健福祉センター	日光公民館
内容	講演・実践 『栄養と食事から考える介護予防』 講師 健康対策課 管理栄養士 長田 苑子 氏	

申込期限 7月15日(火)まで

【問い合わせ先・申込み先】 伯耆地域包括支援センター  
(健康対策課生活相談室内) ☎68-4632

## 地域包括支援センターNews

### 元気なうちから介護予防 〜栄養改善・口腔機能向上教室のお知らせ〜

しっかりと噛めて、食事が美味しくいただけるのはとても楽しいことです。噛み方がおろそかになると、そしゃくに使われる筋肉や飲み込む力が衰え、その結果、食べる量が減ったり、食べるものが偏ったりなど、低栄養の状態を招くこととなります。

□の中の手入れや、□の体操などをとおして□腔機能を高めたり、栄養バランスを整えたりすることで、毎日をいざいぎと過ごしましょう。  
栄養改善と□腔機能向上の教室を開催します。2会場、2回シリーズで行いますので、シリーズ通して参加いただけますようお願いいたします。  
なお、日光公民館での開催については、日光公民館高齢者学級との共同開催とし、一般公開講座とします。皆様ふるってご参加下さい。