



## トコフィット養成講座

「トコろん元気百歳体操」は、体力が少し落ちた高齢者でも無理なく始められる介護予防体操。介護予防の知識や技術を身に付けて、トコろん元気百歳体操を地域に広めるサポーター「トコフィット」になりませんか？

- 9月13日～10月25日の金曜午後2時～4時（10月11日除く全6回／別に現地実習1回あり）
- 場所 沢サン・アビリティーズ（上安松）
- 受講後、トコフィットとして活動できる方

- 定 申し込み先着20人
- 申問 月初～8月16日（金）までに高齢者支援課 ☎2998-9120 に電話
- ◎詳細は市HP（Qトコフィット）をご覧ください。

自分に合った重りを付けて、ゆっくりとした動きで筋力トレーニングをします



介護予防と仲間づくりのお手伝い♪



## リアル野球盤で健康長寿

実際に投げる・走る動作がないので、年齢に関係なく楽しめる「リアル野球盤」。埼玉西武ライオンズのダンスパフォーマー「ブルーレジェンズ」や球団職員とゲームを楽しみながら、健康長寿を目指しましょう！

- 9月30日（月）午後2時～4時
- 場 どもと福祉の未来館
- 市内在住の大人
- 定 申し込み先着 30人
- 申問 8月15日（木）～9月20日（金）に同館内地域福祉センター ☎2922-2115 FAX 2922-2195 に直接・電話・FAX



## 高齢者スポーツ大会

楽しく気持ちよく汗をかいて健康増進！スポーツを通じて交流と親睦も深まります！

- 10月4日（金）午前9時30分～午後3時
- 場 市民体育館
- 市内在住で60歳以上の方
- 風船つき・パン食い・糸巻き・バレーボーリングなど
- ◎その他の種目はお問い合わせください。1人2種目まで参加できます。

- 申問 8月23日（金）までに①住所②氏名③生年月日④電話番号⑤希望種目を〒359-8501市役所1階高齢者支援課 ☎2998-9120 に直接・郵送



## エンジョイ障がい者スポーツ in とろざわ

障害のある人もない人も楽しめるスポーツが盛りだくさん。障害のあるなしにかかわらず、どなたでも参加できます。一緒に楽しみませんか？

- 9月1日（日）正午～午後4時
- 場 どもと福祉の未来館
- ◎会場に直接お越しください。
- 車いす体験、フライングディスク、風船バレー、ボッチャ、シャフルボードの体験

- 持 運動ができる服装、上履き運動靴
- 費 100円（保険代含む）
- 問 障害福祉課 ☎2998-9116



パラリンピックの正式種目、ボッチャも体験できるよ♪

