

令和7年度 さくらの家予定(前期) ※予定は変更になる場合がございます。詳細はさくらの家事務所までお尋ねください。

【講座・行事関係】

月	日	曜日	時間	講座名	詳細	対象	参加費	予約受付開始
4	23	水	13:30~15:30	スマホ教室①	スマホの使い方(地図の見方、カメラ、LINE編)	市内在住 60歳以上	無料	4月1日(火)~先着順
5	22	木	14:00~15:30	しなやか体操(前期)	柔軟体操、ウォーキングエクササイズ		500円 (2回分)	4月15日(火)~先着順
	29	木					500円 (2回分)	5月1日(木)~先着順
	24	土	10:00~11:30	ノルディックウォーク	ウォーキング教室			
	31	土						
6	7	土	14:00~15:30	レッツ！エクササイズ(前期)	リズム体操、エクササイズ		500円 (2回分)	5月15日(木)~先着順
	14	土						
7	2	水	13:30~15:30	スマホ教室②	スマホの使い方(地図の見方、カメラ、LINE編)		無料	6月16日(月)~先着順
9	4	木	未定	敬老行事「健康測定会」	血管年齢や骨密度の測定、健康相談		無料	8月15日(金)~先着順
	17	水	14:00~15:30	やさしい椅子ヨガ(前期)	初心者向けヨガ、呼吸法		500円 (2回分)	9月1日(月)~先着順
	24	水						

【相談関係】

行事名	内容	詳細	定員	実施日	
要 予 約	さくら相談(相続・遺言)	司法書士による遺言・相続相談 ※相続税に関する相談は不可	毎月第2木曜日 13:30~15:30 ※相談は一人あたり40分間、受付順	3名(組)	4月10日(木)、5月8日(木)、6月12日(木)、 7月10日(木)、8月14日(木)、9月11日(木)
	さくら相談(法律)	弁護士による法律相談	毎月第4木曜日 13:30~15:30 ※相談は一人あたり40分間、受付順	3名(組)	4月24日(木)、5月22日(木)、6月26日(木)、 7月24日(木)、8月28日(木)、9月25日(木)
	健康相談・生活相談	看護師による健康相談、血圧測定 生活相談員による生活相談	随時	なし	

【てんとうむし体操】

行事名	内容	詳細	定員
てんとうむし体操	転倒予防推進員による指導、 転倒予防体操	毎週金曜日(祝日除く)11:40~12:00 ※11:35~準備運動あり。	なし(自由参加)