

「いきいきロコモコール！講習会」 参加者募集

～ロコモ体操でいつまでも歩ける足腰をつくろう！～

足腰が弱くなり、徐々に歩行機能が低下し、要介護や寝たきりが心配になる状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）といいます。ロコモ予防に足腰を上手にきたえられる体操の講習会を開催します。

内容 初回到ロコモセミナー、運動機能測定とロコモ体操（簡単な体操）の指導を受け、3カ月間自宅で体操を続けていただきます。3カ月後に頑張った効果を確認するプログラムです。

3カ月間、頑張るあなたをロコモコール（励ましの電話）でサポートします。

※簡単な体操ができる服装でお越しください。

日程 初回：6月24日(火)
3カ月後：9月24日(水)
①10時～12時②13時30分～15時30分
(①②どちらかを選択)

場 総合センター2階多目的ホール

対象 ・おおむね65歳以上で町内在住の方
・初回と3カ月後ともに参加が可能で、その間、自宅でロコモ体操を継続する意欲のある方

定 各20名（先着順）

講 石橋英明氏（伊奈病院副院長）ほか

申・問 6月16日(月)までに、いきいき長寿課
☎2161窓口へ



シニア向けスマホ教室

スマートフォン操作に不安のある方を対象に、基礎から応用まで、わかりやすく講義します。

対象 町内在住の65歳以上の方
定 各回12名程度（申込多数の場合抽選）

※①～④の受講希望する回にお申し込みください。

持 自身のスマートフォン、筆記用具

申・問 6月16日(月)までに、いきいき長寿課☎2126窓口へ

日時・場所		内容
7月29日(火) 役場会議室	① 9時40分～12時 ※休憩あり。	電源の入れ方、入力ボタンの操作方法 電話のかけ方、カメラの使い方
	② 13時40分～15時	インターネットの使い方
7月30日(水) 役場会議室	③ 9時40分～12時 ※休憩あり。	LINE基礎編 LINE応用編
	④ 13時40分～15時	地図アプリの使い方



祝

伊奈町 二十歳の集い

成人の日開催

令和8年1月12日(祝)「成人の日」に開催します。
開催場所と時間は、決定次第お知らせします。
函 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ
で町内に住民票がある方
※転出された方も参加できますので、ご連絡くだ
さい。

実行委員募集!

～あなたの手で記念事業を成功させませんか?～

皆さんの思い出になるような記念事業の企
画や運営などに、ご協力をお願いします。

申・園 生涯学習課 2541



廣 告

伊奈町民の皆様へ

Part4

かんたん手相講座

〈楽しみながら自身を読み解いてみよう〉



講師 占いサロン～縁～ 折橋 良志子氏

日時 6月27日(金)

A.M10:30～P.M12:00

場所 いなまち終活サロン 花みずき

◇当日のご参加も可能です



いなまち終活サロン 花みずき

花みずき葬祭 (株)花みずき葬祭 本社



いなまち終活サロン
花みずき

価格安心な

上尾伊奈斎場つつじ苑

ワンデー町民葬プラン 250,000円 (税込)

(※別途価格: 式場費・火葬料金・人件費・寝台料金・ドライアイス 他) 詳しくは、お問い合わせください。

花みずき葬祭 ☎ 0120-87-3099

24時間365日サポート もしもの時は、すぐにお電話を! 花みずき葬祭 検索



◆本店【花みずき葬祭】

埼玉県北足立郡伊奈町小室 4968-2
(ニューシャトル志久駅より徒歩1分)

◆【いなまち終活サロン花みずき】

埼玉県北足立郡伊奈町小室 2960-5
(ニューシャトル丸山駅より徒歩約10分)