

まちの保健室

- 運動・認知症・栄養・介護についての相談会や講義
- 前月1日より受付開始。前日までに各サロンに申込み。
(恵我之荘コミュニティセンターは生きがいサロン5号館へ申込み)

対象 おおむね65歳以上の市民 無料

恵我之荘コミュニティセンター（恵我之荘 5-1-3 ☎5号館へ）
高年生きがいサロン3号館（古市 1541-1 ☎072-959-0220）
高年生きがいサロン5号館（野 640-1 ☎072-931-6010）
高年生きがいサロン6号館（羽曳が丘 3-1-13 ☎072-959-0580）

日程	時間	場所	定員	内容	
個別相談	13:00～15:30	5月13日(水) 6号館	先着5人 (1枠30分程度)	保健師・管理栄養士が健康に関して 心配なことがあれば個別相談をお受けします。	
		5月19日(火) 5号館			
		5月25日(月) 3号館			
		5月29日(金) 恵我之荘コミュニティセンター			
5月28日(水) (介護相談可)	14:00～16:00	5号館	先着8人	理学療法士が病院受診のタイミング、痛みと運動の関係、 介護の方法等相談をお受けします。	
6月17日(水) (介護相談可)	10:00～12:00	6号館	先着4人		
講座	5月26日(水) (介護相談可)	13:30～15:30	5号館	①先着15人 ②先着2人 (同時開催)	①「スクエアステップで認知症予防」 脳の活性化のための軽い運動と講話 ※上靴、水分補給の飲み物を持参
	6月19日(金) (介護相談可)	10:00～12:00	6号館		②認知症についての個別相談会

笑顔で長生きいただきます講座～試食付き～

必要な栄養素の取り入れやすい方法を管理栄養士がお伝えします
<試食の内容>

- ・電子レンジで蒸し鶏のバンバンジー
- ・麩の卵とじ

※少量の試食のため、昼食は済ませてお越しください。

とき	場所
6月15日(月) 13:30～15:00	高年生きがいサロン3号館
6月9日(水) 13:30～15:00	高年生きがいサロン5号館

対象 おおむね65歳以上の市民 定員 各先着15人

申込・問 1週間前までに各サロンへ申込み

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のことです。講師は研修を受けたキャラバン・メイトが務めます。講座を受講するとオレンジリング（「認知症の人を応援します」という意思を示す目印）をお渡しします。

とき 5月22日(金) 13:30～15:00

場所 高年生きがいサロン6号館

対象 市民優先（初めて受ける人） 定員 先着20人

申込・問 高齢福祉介護課（地域包括支援担当 ☎072-947-3822）
へ電話

高齢者向けスマホ教室《LINE活用編》

基本的な使い方、友達追加や写真送信、グループトークの操作方法など

とき	場所	定員	講師
5月18日(月) 13:30～15:00	高年生きがいサロン3号館	先着12人	ソフトバンクより派遣
5月26日(水) 13:30～15:00	高年生きがいサロン6号館	先着15人	docomo 羽曳野店より派遣

対象 65歳以上の市民 持物 本人確認書類（26日のみ）、筆記用具 申込 各サロンへ電話

※教室内でスマホの営業・販売は行いません。同意がある場合のみ、後日アフターサポートなどの連絡をすることがあります。

※26日の教室では docomo の会員登録が必要です。個人情報とは適切に管理し、目的以外には使用しません。



生活支援コーディネーターが応援します！

地域の「困りごと」や「やりたいこと」を生活支援コーディネーターに話してみませんか？生活支援コーディネーターは、「地域支え合い推進員」とも呼ばれ、高齢者が住み慣れた地域で自立した生活を続けられるよう、地域の支えあいの仕組みづくりを応援します。

<生活支援コーディネーターの主な活動といるところ>

- 体操や趣味の教室などの活動情報を集めて紹介
- 「地域のために何かしたい」という人をサポート
- 「困った」と「助けてい」をつなぐ
- 自治会やNPO、企業などと協力し、つながりの輪を拡大 など

エリア（小学校区）	事業所名	☎
古市、白鳥、西浦、古市南、駒ヶ谷、西浦東	在宅介護支援センター羽曳野	958-9951
羽曳が丘、埴生南、埴生	中圏域地域包括支援センター	959-2006
高鷲南、恵我之荘、高鷲、高鷲北、丹比	西圏域地域包括支援センター	953-1003

いきいき百歳体操

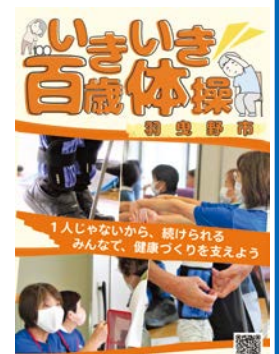
近くの集会所や公民館で、いきいき百歳体操に取り組みませんか？1回約30分、週1～2回の参加で、歩行や階段の上り下りが楽になったという声も多く寄せられています。体力づくりだけでなく、地域の人との交流や外出のきっかけにもなります。

会場の場所や実施曜日、立ち上げ方法など詳しくはパンフレットかウェブサイトを参照ください。

<パンフレット配布場所>

高齢福祉介護課（市役所別館）、支所、陵南の森公民館、高年生きがいサロン、向野老人憩いの家、埴生南老人憩いの家、はびきのコロセアム、市民体育館、健康ふれあいの郷グラウンド・ゴルフ場、市内コミュニティセンター、エコプラザはにふ、LIC はびきの、古市集会所 ほか

問 高齢福祉介護課 地域包括支援担当
☎072-947-3822



【パンフレット表紙】