

まちの保健室 対象 おおむね 65 歳以上の市民

- 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)
(MOMO プラザ・陵南の森老人福祉センターは保険年金課へ申込み)

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)
MOMO プラザ (羽曳が丘西 2-5-1 ☎ 072-947-3605 保険年金課)
陵南の森老人福祉センター (島泉 8-8-1 ☎ 072-947-3605 保険年金課)

日程		時間	場所	定員	内容	
個別相談	10月6日(火)	13:00～15:30	MOMO プラザ	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。	
	10月14日(水)・11月12日(木)		5 号館			
	10月27日(火)・11月16日(月)		3 号館			
	10月29日(木)・11月26日(木)		恵我之荘コミュニティセンター			
	11月4日(水)		6 号館			
	11月18日(水)	陵南の森老人福祉センター				
	10月30日(金) (介護相談可)	14:00～16:00	6 号館	先着 4 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。	
11月12日(木) (介護相談可)	10:00～12:00	恵我之荘コミュニティセンター	先着 8 人			
講座	10月28日(水) (介護相談可)	10:00～12:00	6 号館	①先着 15 人 ②先着 2 人 (同時開催)	①認知症看護認定看護師による 認知症について学べる講座	②認知症に関する 個別相談会
	11月20日(金) (介護相談可)	13:30～15:00	恵我之荘コミュニティセンター		①「季節の折り紙講座」 指先を使って脳を活性化！ MCI についてミニ講座もあり	
	10月23日(金) (介護相談可)	10:00～11:30	3 号館	先着 15 人	高齢者が困る 3 つを減らす防災 (講師：四天王寺大学 亀井氏)	

認知症サポーター養成講座

羽曳野市では認知症サポーターの養成に取り組んでいます。講座を受講された人にはオレンジリング (「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】 10月20日(火) 10:00～11:30

【場所】 恵我之荘コミュニティセンター 3 階

【定員】 20 人

【対象】 市民の人優先 (初めて受けられる人)

【申込・問】 電話受付 (9:00～17:30)

高齢福祉介護課 ☎ 072-947-3822



▲オレンジリング

高齢者向けスマホ教室

前半は、スマホでよくある質問やつまづきポイントをお伝えします。後半はお一人ずつ個別にスマホの疑問にお答えします。

【とき】 10月23日(金) 13:00～15:00

【場所】 恵我之荘コミュニティセンター

【講師】 au はびきの伊賀店より派遣

【定員】 先着 15 人 【対象】 65 歳以上の市民

【申込】 電話 (生きがいサロン 5 号館)

※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。



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】 肉みそビーンズ、お手軽にゆうめん
※少量の試食のため、昼食は済ませてお越しください。

【申込】 前月 1 日より受付開始、

1 週間前までに各サロンに申込

(26 日(月)は高年生きがいサロン 5 号館へ申込)

【対象】 おおむね 65 歳以上の市民

【定員】 各先着 15 人

日程	時間	場所
10月	5日(月)	3号館
	13日(火)	13:30 5号館
	23日(金)	15:00 6号館
	26日(月)	恵我之荘コミュニティセンター

きらきら貯筋教室

自宅での運動習慣を身につけるために高年生きがいサロンで一緒に運動をしませんか。介護予防の運動を中心に口の体操や脳トレも実施します。専門職による運動や栄養、口に関する講義も予定しています。

【とき】 11月～3月までの5カ月間

運動 (60 分) × 10 回と講義 (90 分) × 3 回の計 13 回

【場所】 恵我之荘コミュニティセンター：(火)午前、

3 号館：(木)午後、5 号館：(木)午前、6 号館：(水)午前

【対象】 65 歳以上の市民 (令和 8 年 10 月 1 日時点)

※現在介護保険サービスを利用していない人

医師の運動制限を受けておらず、自力で来所・運動できる人
生きがいサロンで自主グループに参加していない人

【申込】 10月1日(水)～23日(金)までに各サロンへ直接来所
(受付時間：9:00～17:00)

※恵我之荘コミュニティセンターは、10月6日・13日・20日の
10:00～15:00 <いずれも(火)>のみの申込となります。

※応募多数の場合は抽選、2 カ所以上の同時申込は不可