

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
7 月 3 日(金)	13:00 ~ 15:30	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。
7 月 9 日(木)		5 号館		
7 月 24 日(金)		3 号館		
7 月 30 日(木)		恵我之荘コミュニティセンター		
7 月 28 日(火) (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	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。
8 月 28 日(金) (介護相談可)	10:00 ~ 12:00	3 号館	先着 8 人	
7 月 24 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機能低下予防！」 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
8 月 31 日(月) (介護相談可)	13:30 ~ 15:30	3 号館		②認知症に関する 個別相談会
7 月 3 日(金) (介護相談可)	10:00 ~ 11:30	6 号館	先着 15 人	今日からできる高齢者の防災行動:わが家の危険を減らす (転倒・火災・停電) (講師:四天王寺大学 亀井先生)
8 月 28 日(金) (介護相談可)	13:00 ~ 14:30	恵我之荘コミュニティセンター	先着 15 人	血管力を高めて高血圧・動脈硬化を予防しよう (講師:四天王寺大学 小西氏、野田氏、荻輪氏)

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 7 月 16 日(木) 13:30 ~ 15:00

場所 市役所別館 3 階

対象 市民優先 (初めて受ける人)

定員 40 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



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やすい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 7 月 15 日(水) 13:00 ~ 15:00

場所 生きがいサロン 6 号館

講師 a u 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 (高年生きがいサロン 6 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。



認知症フレンドリー講座

認知症の人へのインタビューや、認知症 VR (バーチャルリアリティ) などを使って、その思いや考えを知り、本人が見えている世界を疑似体験できる講座です。認知症に詳しくない人でも、「自分事」として実感できるプログラムです。

とき 7 月 11 日(土) 10:00 ~ 12:00

場所 市役所別館 3 階会議室

対象 羽曳野市民 **定員** 先着 20 人

講師 朝日カルチャーセンター **持物** 筆記用具

申込・問 高齢福祉介護課 ☎ 072-947-3822



▲ 認知症の人から見える世界を VR 体験

小学生ボランティアスクール

認知症について分かりやすく知ることができる講座 (認知症キッズサポーター養成講座) や、お年寄りの気持ちを聞いて寄り添うボランティア体験 (傾聴ボランティア体験)、自分の気持ちを言葉にして俳句を作る講座 (デコレーション俳句) など。

とき 7 月 31 日(金) 10:00 ~ 15:30 (9:30 ~ 受付)

場所 恵我之荘コミュニティセンター

対象 市内の小学 4 ~ 6 年生 **定員** 先着 30 人 (親子参加可)

持物 飲み物、弁当、筆記用具、上靴、作品を入れるかばん

申込・問 電話・窓口・申込フォームから (7 月 21 日(火)締切)

羽曳野市社会福祉協議会 ☎ 072-958-2315



▲ ボランティアスクールの様子

▼ 申込フォーム

