



きらきらシニア

～羽曳野市地域包括支援センターからのお知らせ～

このページの問合せ：地域包括支援センター 市役所別館1階 ②番窓口
TEL.947-3825 FAX.950-1030 メール chiikihoukatsu@city.habikino.lg.jp

●介護予防できらきらシニア～介護予防事業参加者募集!!～●

◆申し込みは、地域包括支援室の窓口または電話で受け付けます。 ◆応募多数の場合は抽選になります。

いきいき元気アップ教室～総合プログラム～

手軽な運動を教えてください!美味しく食べて元気を保つ秘訣を知りたい!口を健康に保ちたい!運動・口腔・栄養の3分野の専門家が元気アップをお手伝いします。

- 対象者 65歳以上の市民(運動制限のない方)
- 日程・場所

①日時:10月30日～1月22日
(毎週水曜日、うち2日は金曜日)
全12回 10:00～12:00

②日時:11月12日～2月4日(毎週火曜日)
全12回 10:00～12:00

場所:高年生きがいサロン2号館(恵我之荘5-1-3)

場所:高年生きがいサロン3号館
(古市1541-1 石川プラザ内)

- 持物 タオル・飲み物(お茶か水)・筆記用具・上履き(スリッパは不可)
- 定員 各10人程度
- 締切 10月11日(金)

ひざ・腰すこやか運動教室

腰痛・膝痛を和らげたい方にぴったり。道具を使わずに家でできる運動を中心に学びます。

- 対象者 65歳以上の市民(運動制限のない方)
- 日時 11月5日～12月24日(毎週火曜日)
全8回 14:00～15:30
- 場所 高年生きがいサロン3号館
(古市1541-1 石川プラザ内)
- 持物 タオル・飲み物(お茶か水)・筆記用具
上履き(スリッパは不可)
- 定員 20人程度
- 締切 10月11日(金)

動いてなんぼ!心も体もはずむ体操教室

楽しく動いて心も体もリフレッシュ!音楽に合わせて有酸素運動(リズム体操)を行う教室です。

- 対象者 65歳以上の市民(運動制限のない方)
- 日時 11月1日～12月20日(毎週金曜日)
全8回 14:00～15:30
- 場所 高年生きがいサロン6号館
(羽曳が丘3-1-13)
- 持物 タオル・飲み物(お茶か水)・筆記用具
上履き(スリッパは不可)
- 定員 20人程度
- 締切 10月11日(金)

●認知症知つとこ～座(講座)参加者募集●

認知症高齢者グループホームの主催で、教室、相談会を開いています。介護の必要な家族がおられる方はもちろん、介護や認知症について興味のある方、知りたい方はぜひご参加ください。**お申し込みは、直接各主催者へ。**

主催者	グループホームすみれ	グループホームくすのき苑	グループホーム華はびきの
日時	10月26日(土)14:00～16:00	10月26日(土)13:30～15:30	11月16日(土)13:00～14:30
開催場所	グループホームすみれ (野々上2-31-2)	グループホームくすのき苑 地域交流スペース(古市5-5-13)	東島泉集会所(島泉8-8-1)
標 題	認知症に有効なアクティビティ活動	認知症のことを知ろう	認知症についての基礎知識
申 込 問 合 せ	電話937-8290	電話957-6501	電話955-8800

●わが街のキラッとさん大募集!!●

仲間と集まって体操をしている、趣味の活動に取り組んでいるなど、健康づくりや生きがいづくりに自主的に取り組む65歳以上の方を「わが街のキラッとさん」として順次紹介していきます。

個人、団体は問いません。あなたの周りのいきいきと輝いているシニア、「キラッとさん」をご紹介ください。応募いただいた方の中から選定の上、広報紙に掲載していきます。

- ・対象者—65歳以上の方で、健康づくりや生きがいづくりに取り組んでいる方
- ・応募方法—電話、郵送、FAX、メールなど。

電話以外の場合は、キラッとさん候補者の具体的な活動内容、推薦理由と応募者の氏名、連絡先を記載してください。こちらから取材に伺います。