



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～

問合せ：地域包括支援センター 市役所別館 1階 ②番窓口
☎947-3822 FAX950-1030 E-mail 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。
- ◆初めて教室に参加する方、教室の全日程に参加できる方を優先します。

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 65歳以上の市民(運動制限のない方)
- 日程・場所

①いきいき塾

日時：5月13日～7月29日
(毎週水曜日、うち3回金曜日)
10:00～12:00 全12回

場所：高年生きがいサロン2号館(恵我之荘5-1-3)

②石川はつらつ塾

日時：5月26日～8月11日(毎週火曜日)
10:00～12:00 全12回

場所：高年生きがいサロン3号館
(古市1541-1 石川プラザ内)

③いきいき丹比塾

日時：5月19日～8月4日
(毎週火曜日)
10:00～12:00 全12回

場所：高年生きがいサロン5号館(野640-1)

④健康づくりMOMO塾

日時：5月1日～7月17日(毎週金曜日)
10:00～12:00 全12回

場所：高年生きがいサロン6号館
(羽曳が丘3-1-14)

- 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 4月8日(水)

脳力アップ教室

運動で認知症予防!楽しく体を動かしながら脳の活性化と転びにくい体づくりを行う教室です。

- 対象 65歳以上の市民(運動制限のない方)
- 日時 5月7日～7月2日(毎週木曜日)

※6月4日はおやすみ
14:00～15:30 全8回

- 場所 市役所別館 健康ライフ訓練室
- 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 4月10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 65歳以上の市民(運動制限のない方)
- 日時 5月20日～7月8日(毎週水曜日)

14:00～15:30 全8回

- 場所 高年生きがいサロン5号館(野640-1)
- 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 15人程度
- 締切 4月10日(金)

● こんにちは!グループホームぶどうの家2番館です。 ●

周りを山に囲まれ、'の～んびり'とした環境の中に施設は建っております。

施設の中庭には畑や足湯もあり、気候の良い日にはオープンカフェをし足湯を楽しんでいただいております。



畑では季節の野菜や果物がたくさんでき、皆様と一緒に調理したり、採りたての食材を楽しんでいます。昨年は採れたてを頬張り「美味しい!」と笑顔があふれていました。

現在、67歳から97歳の方が生活を共にされています。時には口喧嘩もありますが、楽しく助け合って生活をされています。

<ぶどうの家の理念>

“個々の能力に応じたケア” “暖かい雰囲気作り” “生きがい、楽しみを持って頂く” “寄り添い語り合い地域との交流を大切に” をモットーに入居者様に安心して過ごしていただける様、日々取り組んでいます。



ご見学やご相談を随時受け付けております。お気軽にご連絡ください。

グループホームぶどうの家2番館
所在地：駒ヶ谷1105 ☎950-0178