



まらきらシニア

～羽曳野市地域包括支援センターからのお知らせ～

このページの間合せ先：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。

介護予防筋力トレーニング教室

高齢者用トレーニングマシンを使って、安全に筋力アップを行う教室です。教室終了後は、フォローアップ教室に参加してトレーニングを続けていただけます。

- 対象者 65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方(運動制限のない方)
教室の全日程に参加できる方
- 日 時 9月2日(月)～10月3日(木)
週2回(月・木)の全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 15人程度
- 締 切 8月12日(月)

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 9月3日～10月22日(毎週火曜日)
14:00～15:30 全8回
- 場 所 羽曳野市役所別館 2階
健康ライブ訓練室(誉田4-1-1)
- 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 20人程度
- 締 切 8月12日(月)

●認知症サポーターになりませんか? ●



○認知症サポーターとは?

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。「認知症サポーター養成講座」を受講し、自分のできる範囲で活動をしていただきます。何か特別なことをする人ではありません。自分自身の問題と認識し、友人や家族に学んだ知識を伝えること、認知症の人やその家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動です。

認知症サポーターには、「認知症の方を応援します」という意思を示す目印である「オレンジリング」をお渡しします。



○認知症サポーター養成講座の受講方法

羽曳野市内にお住まいの方でしたらどなたでも受講できます。年齢制限はありません。概ね10人以上のグループでお申し込みをいただき、会場もご用意ください(民家などでもかまいません)。講座へは、羽曳野市のキャラバン・メイト(認知症サポーター養成講座の講師役)が出向きます。

●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、知りたい方などふるってご参加ください。お申し込みは、各主催者へ直接ご連絡ください。

主 催 者 : グループホームみやび/グループホームみやびのもり
日 時 : 9月7日(土) 10:00～10:40
開 催 場 所 : 西浦文化会館
標 題 : 認知症の基本理解講座と相談会
申 込 問 合 せ : 電話950-0382

平成25年度 いきいき介護フォーラム ～地域で支える認知症～ 速報

今年度は、「若年性認知症を知ろう」をテーマにいきいき介護フォーラムを開催します。

日 時 11月30日(土) 10:00～16:00
場 所 LICはびきの
内 容 若年性認知症当事者の講演、介護体験など
ほかにもいろいろな企画が目白押し・・・

詳細は、追って掲載しますのでお楽しみに!
この機会に、認知症の人や家族にとってやさしいまちづくりのこと、一緒に考えてみませんか?