



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～

このページの問い合わせ先：地域包括支援センター 市役所別館 1階 ②番窓口
☎947-3822 FAX.950-1030 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ほしい!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：10月8日～12月24日

（毎週水曜日、うち4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健康づくりMOMO塾

日時：10月24日～平成27年1月23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3-1-13）

- 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 各10人程度
- 締切 9月12日（金）

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 10月21日～12月16日（毎週火曜日）

※11月11日はおやすみ

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 9月12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 65歳以上の市民（運動制限のない方）
- 日時 9月30日～11月18日（毎週火曜日）

14：00～15：30 全8回

- 場所 市役所別館 健康ライフ訓練室（菅田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 9月12日（金）

● グループホーム ころあい ●

ころあいのテーマは「ひとつのおおきな輪」それぞれの「笑顔」や「らしさ」、互いに繋がる「温かい手」。ひとつひとつの輪から、やがて大きな輪へ。

入居者様同士の笑顔の輪。地域の方々、子どもたちとのふれあいから生まれる笑顔の輪。

家族様や職員の温かく優しい手が寄り添い生まれる安心の笑顔の輪。日々の生活の中で自然にこぼれる笑顔。住み慣れた地域の中でたくさんの人々の「笑顔」と、それぞれの「らしさ」を大切に、共に支え、共に歩み、共に生きるホームづくりを目指しています。

民家改造型のホームでの暮らしは、家庭的な雰囲気の中で、家事や買い物、好きな土いじりなど、それぞれができることを楽しみながら生活しています。

隣が小学校という事もあり、これまで暮らしてきた住

み慣れた地域住民の一員として、児童の登下校の見守り隊にも参加し、地域児童や、近隣の方々との交流も楽しんでいます。



● 9月21日は世界アルツハイマーデー ●

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心にアルツハイマー病の啓蒙を実施しています。

羽曳野市では、世界アルツハイマーデーにちなんで、9月の1カ月間「羽曳野市は、認知症の人や家族を見守り安心して暮らせるまちづくりをすすめています」と書かれたステッカーを公用車に貼り、認知症の啓発活動の一環とします。

羽曳野市は、
認知症の人や家族を見守り
安心して暮らせるまちづくり
をすすめています。



9月21日は世界アルツハイマーデー