

きらプロサポーターになって、介護支援活動に参加してみませんか？

募集 きらきらシニアプロジェクト介護支援サポーター
対象 65 歳以上の市民

きらプロサポーターとして登録し、市内の介護保険施設などでボランティア活動を行うと、1 時間あたり 1 ポイント（上限：1 日 2 ポイントまで）が付与されます。貯まったポイントは、1 ポイント=100 円に換算し、年度ごとに転換交付金を受け取ることができます。

※上限額は 5,000 円（単年度）

※事前に登録手続きと研修の受講が必要

詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

羽曳野市 きらプロ

検索

<問合せ>

●事業について

地域包括支援課 ☎ 947-3822

●登録について

(社福)羽曳野市社会福祉協議会

☎ 958-2315



介護予防できらきらシニア（介護予防事業）

◆申し込みは、地域包括支援課まで ◆応募多数の場合は抽選 ◆初めて教室に参加する方、全日程に参加できる方を優先

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。道具を使わずに自宅の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】10 月 1 日～11 月 19 日（毎週木曜日・全 8 回）
14:00～15:30

【場所】市役所別館 2 階（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（スリッパ不可）

【定員】20 人程度 【申込締切】9 月 10 日（休）

熟年男性のための簡単フッキング教室 <男性限定>

●●初心者コース●●

包丁を持ったことがない、ごはんを炊いたことがないという方。ごはんの炊き方や簡単なおかずの作り方など、料理の基礎を学びましょう。

【対象】65 歳以上の男性

（今までに料理をしたことがない方）

【日時】10 月 23 日（金）、30 日（金）、11 月 13 日（金）
（全 3 回）10:00～12:30 頃

【費用】1,500 円（3 回分・材料費込み）

●●経験者コース●●

簡単な料理を作れる方が対象です。みんなで楽しく料理を作ってステップアップしましょう。

【対象】65 歳以上の男性（料理の経験がある方）

【日時】11 月 26 日（木）、12 月 3 日（木）（全 2 回）
10:00～12:30 頃

【費用】1,000 円（2 回分・材料費込み）

↓↓各コース共通事項↓↓

【場所】保健センター 3 階（栄養指導室）

【持物】エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具

【定員】各 10 人程度 【申込締切】9 月 10 日（休）



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】10 月 6 日～12 月 1 日（毎週火曜日・全 8 回）
14:00～15:30

【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 【申込締切】9 月 10 日（休）

いきいき元気アップ教室 ～総合プログラム～

手軽な運動を覚えてほしい！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します。

①いきいき塾

【日時】9 月 30 日～12 月 16 日 10:00～12:00
（毎週水曜日、うち 3 回金曜日・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】9 月 25 日～12 月 11 日 10:00～12:00
（毎週金曜日・全 12 回）

【場所】高年生きがいサロン 6 号館（羽曳が丘 3-1-13）

↓↓①、②共通事項↓↓

【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 【申込締切】9 月 7 日（月）

9 月 21 日は

「世界アルツハイマーデー」

羽曳野市では、認知症の啓発活動の一環として、ステッカー（右図）を公用車に貼っています。（9 月中）

