



# 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 chiihoukatsu@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。



- 対象者 65歳以上の市民(運動制限のない方)
- 日時・場所

	日 時	場 所
1. いきいき塾	4月30日～7月9日(毎週水曜日、うち3回金曜日) 10:00～12:00 全12回	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	5月13日～7月29日(毎週火曜日) 10:00～12:00 全12回	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	5月7日～7月22日(毎週火曜日、初回のみ水曜日) 10:00～12:00 全12回	高年生きがいサロン5号館 (野640-1)
4. 健康づくり MOMO塾	5月16日～8月1日(毎週金曜日) 10:00～12:00 全12回	高年生きがいサロン6号館 (羽曳が丘3-1-14)

- 持ち物 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 ●締め切り 4月10日(木)

### 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。



- 対象者 65歳以上の市民(運動制限のない方)
- 日 時 5月20日～7月15日(毎週火曜日)  
14:00～15:30 全8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)
- 持ち物 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
- 締め切り 4月10日(木)

### 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 5月20日～7月15日(毎週火曜日)  
14:00～15:30 全8回
- 場 所 高年生きがいサロン2号館  
(恵我之荘5-1-3)
- 持ち物 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
- 締め切り 4月10日(木)

## ●高齢者のみなさんの生活をサポートします●

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域でその人らしい生活を続けられるように、さまざまな面で支援を行っています。

- ①さまざまな相談に応じます  
高齢者が抱える生活全般の悩み・相談に対して、専門職が対応し、適切なサービスの紹介や、解決のための支援をします。
- ②自立した生活を支援します  
要支援1・2と認定された方から元気な方まで高齢者の心身の状態にあわせて介護予防の支援をします。介護予防の教室も開催しています。
- ③尊厳のある暮らしを守ります  
成年後見制度の活用の支援や虐待の防止、悪質商法の被害防止など毎日安心して生活できるよう支援します。
- ④住みやすい地域づくりを支援します  
高齢者が住みやすい地域にするために、さまざまな関係機関と連携を行い、地域ぐるみで支えます。