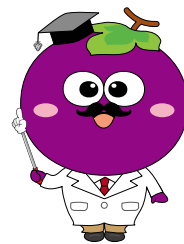


まちの保健室 << 高年生きがいサロンで毎月実施 >>

毎月専門職が運動・口腔・認知症・栄養などについて、相談会や講義を各高年生きがいサロンで実施します。各館によって内容は毎月変わります。予約は前日までに各サロンへお申し込みください。



【対象】 おおむね 65 歳以上の市民の方 【費用】 無料

【2号館】 恵我之荘 5-1-3 ☎ 072-931-2255	
とき	7月18日(火) 10:00～12:00
内容	いつまでも元気に過ごすための食事について 終了後希望者に介護相談会
講師	NPO 法人はみんぐ南河内 管理栄養士
定員	先着 15 人

【3号館】 古市 1541-1 ☎ 072-959-0220	
とき	① 7月20日(木) 13:30～14:30 ② 7月20日(木) 13:00～15:00
内容	① 落語会～笑いの効果で認知症予防を!～ ② 個別相談会
講師	① 落語家 桂笑金 ② 認知症地域支援推進員
定員	① 先着 40 人 ② 先着 3 人

【5号館】 野 640-1 ☎ 072-931-6010	
とき	7月20日(木) 10:00～12:00
内容	大腸がんの早期発見と予防をしよう
講師	四天王寺大学 藤原尚子教授・三浦恭代 講師
定員	先着 15 人

【6号館】 羽曳が丘 3-1-13 ☎ 072-959-0580	
とき	7月19日(水) 10:00～12:00
内容	長生きとトレーニングの関係について 終了後希望者に個別相談会
講師	羽曳野市理学療法士会
定員	先着 15 人

介護予防できらきらシニア

～ 熟年簡単クッキング教室参加者募集!! ～

飲み込みやすくする調理の工夫を学びましょう。

予定献立：キウイソースのチキンソテー

(変更あり)

玉ねぎとニラの中華卵スープ

なすとピーマンの煮浸し

水ようかん



とき	高年生きがいサロン 3 号館 (古市 1541-1)
	8月4日(金) 10:00～12:30 頃
	高年生きがいサロン 5 号館 (野 640-1)
	8月16日(水) 10:00～12:30 頃
	高年生きがいサロン 6 号館 (羽曳が丘 3-1-13)
対象	8月25日(金) 10:00～12:30 頃
	高年生きがいサロン 2 号館 (恵我之荘 5-1-3)
	8月30日(水) 10:00～12:30 頃
対象	65 歳以上の市民の方 費用 500 円 (材料費込)
申込	地域包括支援課の窓口または電話 (7月14日(金)まで)
持物	エプロン・三角巾・マスク・タオル・筆記用具
定員	各 10 人程度 (応募多数の場合は抽選)

※当日の体温 37.5 度以上の方、風邪症状のある方は参加できません。

※状況により、中止または講話になる可能性があります。

初めて触るスマートフォン体験講座

スマートフォンを触ったことが無い、初めての方を対象とした講座です。「インターネットもよくわからない…」「スマートフォンに興味はあるけれど、よくわからない…」「自分にとって必要なのかしら?」
とされている方、実際に貸出機で体験してみませんか?スマートフォンの楽しさや、「思ったより簡単」を実感していただけます。



とき	7月25日(火) 13:30～15:30
場所	高年生きがいサロン 6 号館 ※駐車場の台数に限りがありますので、徒歩・自転車などでお越しください。
対象	65 歳以上の市民の方
定員	先着 15 人 費用 無料
持物	筆記具 ※スマートフォンは貸出します。
申込	電話 (7月3日(月) 9:00 から) 高年生きがいサロン 6 号館 ☎ 072-959-0580
講師	ソフトバンク株式会社より派遣

※スマホ教室の中では、スマホの販売は行いません。また、受講者の同意が得られた場合に限り、後日、アフターサポート等のご連絡がある場合があります。