

まちの保健室 ≪ 高年生きがいサロンで毎月実施 ≫ 【対象】 おおむね65歳以上の市民の方 【費用】 無料 【定員】 各15人
 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。予約は各サロンへ前日までにお申し込みください。※講話終了後、希望者は介護相談ができます。

【2号館】 恵我之荘 5-1-3 ☎ 072-931-2255	
とき	8月15日(木) 10:00～12:00
内容	長生きとトレーニングの関係について 終了後理学療法士による個別相談会
講師	羽曳野市理学療法士会

【3号館】 古市 1541-1 ☎ 072-959-0220	
とき	8月17日(木) 13:00～15:00
内容	災害時に備える食事と栄養について 講話後食事の個別相談会 (管理栄養士による講話)
講師	西管理栄養士・地域包括支援課

【5号館】 野 640-1 ☎ 072-931-6010	
とき	8月17日(木) 10:00～12:00
内容	認知症予防講座～脳を使って物忘れを予防しよう～ 認知症地域支援推進員による講座 終了後個別相談会
講師	認知症地域支援推進員

【6号館】 羽曳が丘 3-1-13 ☎ 072-959-0580	
とき	8月16日(水) 10:00～12:00 定員: 30人
内容	地域のみんなで子どもの安全を守ろう!
講師	四天王寺大学 西元 康世准教授・宮原 真二助教

◆介護予防でさらさらシニア

☆認知症予防コース

熟年簡単クッキング教室参加者募集!!

9月21日は世界アルツハイマーデーです。認知症予防に効果的とされている食材を使って調理します。

予定献立: さばと彩り野菜の甘酢あんかけ
 (変更あり) きのことたっぷりごま味噌汁
 れんこんとパプリカのきんぴら
 かぼちゃのミルクようかん



とき	9月20日(水) 10:30～13:00頃
場所	保健センター 3階 栄養指導室
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 (8月18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	10名程度 (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、中止や延期になる可能性があります。

◆自動通話録音装置の貸与のお知らせ

特殊詐欺の被害が依然として多発している状況から、高齢者の不安軽減、被害の未然防止のため自動通話録音装置を貸与します。申込は下記の①～④の条件を全て満たしている方。

条件	①市民かつ市内在住の方 ②介護保険施設などへ入所や病院へ長期に入院していない方 ③65歳以上の1人暮らし、または65歳以上高齢者のみ世帯 ④居住住居に電話回線を引いて固定電話を設置していること。※一部取付不可の電話機あり。
受付開始	8月2日(水)から
その他	1世帯に1台の貸与。100台限定 申込後審査。貸与決定は別途通知あり。
問合せ	地域包括支援課 総務・在宅支援担当 ☎ 072-947-3825

◆高齢者向けスマホ教室《基本編》

スマホの操作でお困りのことはありませんか？
 お持ちのスマホを使って、カメラやインターネットの基本操作などを学べる講座を開催します。

とき	8月22日(水) 13:30～15:30
場所	高年生きがいサロン2号館 ※駐車場がありませんので、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・お手持ちのスマートフォン ※スマートフォンがない場合は貸出します。
申込	電話 (8月7日(月) 9:00から) 高年生きがいサロン2号館 ☎ 072-931-2255
講師	ドコモショップ羽曳野店より派遣

※教室に参加していただくには、docomoの会員登録が必要となりますのでご了承ください。ご登録いただいた個人情報、適切な管理の上、目的以外のご利用は一切いたしません。

◆一般介護予防事業

自宅での運動習慣を身につけるために各サロンで介護予防の運動を中心にお口の体操や栄養について専門の先生が講義を交えながら指導します。

期間	9月から11月までの全8回 (運動5回・講義3回) 各60～90分
対象	●65歳以上の市民で、介護保険サービスを利用していない方 ●医師より運動制限を受けていない方 ●自力で来所・運動できる方 ●本教室初参加の方
高年 生きがい サロン	【2号館】 火曜日 午前 ☎ 072-931-2255 【3号館】 木曜日 午後 ☎ 072-959-0220 【5号館】 木曜日 午前 ☎ 072-931-6010 【6号館】 水曜日 午前 ☎ 072-959-0580
申込	各サロンの窓口にて。(8月1日(水)～23日(水)) ※電話不可。※申込多数の場合は抽選。 ※他サロンとの同時申込は不可。 ※参加費無料。