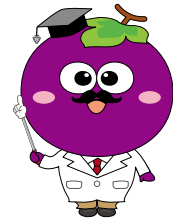


まちの保健室 << 高年生きがいサロンで毎月実施 >>

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 **【定員】** 各 15 人

【2号館】 恵我之荘 5-1-3 ☎ 072-931-2255	
とき	9月19日(火) 10:00～12:00
内容	声を出しづらい、よくむせる、硬いものが食べにくい、これらの予防やトレーニングの方法について
講師	歯科衛生士 その他 吹き戻しのお土産あり

【5号館】 野 640-1 ☎ 072-931-6010	
とき	9月21日(木) 10:00～12:00
内容	声を出しづらい、よくむせる、硬いものが食べにくい、これらの予防やトレーニングの方法について
講師	歯科衛生士 その他 吹き戻しのお土産あり

【3号館】 古市 1541-1 ☎ 072-959-0220	
とき	9月21日(木) 13:00～15:00
内容	長生きとトレーニングの関係について (講話後個別相談会)
講師	羽曳野市理学療法士会

【6号館】 羽曳が丘 3-1-13 ☎ 072-959-0580	
とき	9月20日(水) 10:00～12:00
内容	指を動かして脳を活性化! 折り紙講座 (1 時間) 認知症啓発講座 (30 分) 同時開催：認知症個別相談会 (2 枠)
講師	認知症地域支援推進員

介護予防できらきらシニア

熟年簡単クッキング教室～男性①コース～

調理経験の少ない方もこの機会にご参加ください。

<< 予定献立 >> 変更になる場合があります

10月4日：なすの肉巻き・切り干し大根の具だくさん汁・パプリカのハニーマスタード和え・じゃがいものチーズもち
10月11日：鮭のムニエル(タルタルソース)・コーンスープ・チンゲン菜としめじの酢の物・コーヒーゼリー

とき	10月4日(火)・11日(水) 10:30～13:00頃 (全2回)
場所	保健センター 3 階 栄養指導室
対象	65 歳以上の男性市民の方
費用	1,000 円 (2 回分・材料費込)
持物	エプロン・三角巾・マスク・タオル・筆記用具
定員	10 人程度 (応募多数の場合は抽選)
申込	地域包括支援課の窓口または電話 (9 月 12 日(火)まで)

※感染症の影響などで中止または講話になる可能性があります。

高齢者向けスマホ教室【基礎編】

スマホを持っていて、カメラやインターネットなどの基本操作や地図機能やアプリの使い方を学んでいただく講座です。

とき	① 9月12日(火) 13:00～15:00 ② 10月2日(月) 13:30～15:30
場所	① 生きがいサロン 5 号館 (野 640-1) ② 生きがいサロン 3 号館 (古市 1541-1) ※駐車場なし。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 ① 15 人 ② 10 人
費用	無料 持物 筆記具
申込	電話 (受付開始日から定員になり次第締め切り) ① 072-931-6010 (9 月 4 日(火) 9:00～) ② 072-959-0220 (9 月 19 日(火) 9:00～)
講師	① au ショップ羽曳野伊賀店より派遣 ② ソフトバンクより派遣

※スマホの販売は行いません。受講者の同意が得られた場合に限り、後日、アフターサポートなどの連絡がある場合があります。

羽曳野市きらきらシニアプロジェクト介護支援サポーター事業

市が指定をした市内の介護施設などで介護支援サポーター活動を行うことに対して、ポイントを付与し、たまったポイントを換金できる「介護支援ボランティアポイント制度」です。地域でお住まいの高齢者の方がボランティア活動をしていただくことで、ご自身がより元気にいきいきと生活することを目的とし、施設におられる方にも元気を与えられ、みんなでより住みやすいまちを目指すことを目指しています。

【対象者】 65 歳以上の羽曳野市民で『きらプロはじめて講座』を受講した方

【対象となる活動】 市が指定した市内の介護施設などにおける介護支援サポーター活動・高年生きがいサロンで介護予防事業の運営補助など

【ポイントについて】 1 スタンプ = 100 円、おおむね 1 時間の介護支援サポーター活動につき 1 スタンプ (1 日 2 スタンプを上限)

【問合せ】 講座のお申込み・介護支援サポーター登録などについて→羽曳野市社会福祉協議会 ☎ 072-958-2315
事業について→地域包括支援課

きらプロはじめて講座

(介護支援サポーター登録・講習会)

【とき】 各日 14:00～

9月14日(木)・10月13日(金)・11月9日(水)・令和6年1月30日(火)
※現時点での予定のため変更となる場合があります。

【場所】 市役所別館 2 階 研修室

【申込】 電話