

## 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】 各先着 15 人 【申込】 前日までに各サロンへ申込  
 ※講話終了後に希望があれば地域包括支援センターの職員が介護相談をお受けします。

【2号館】 恵我之荘 5-1-3 ☎ 072-931-2255	
とき	12月19日(火) 10:00～12:00
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(希望者)
講師	羽曳野市理学療法士会

【3号館】 古市 1541-1 ☎ 072-959-0220	
とき	12月21日(木) 13:00～15:00
内容	・介護サービスの仕組みを知ろう ・災害時のトイレについて考えよう
講師	四天王寺大学 金本 純子 講師 矢野 真理 講師 亀井 緑 教授 山崎 達枝 准教授

【5号館】 野 640-1 ☎ 072-931-6010	
とき	12月21日(木) 10:00～12:00
内容	・認知症の方への関わり方 ・講座終了後個別相談会(30分×2枠)
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	12月20日(火) 10:00～12:00
内容	寒い冬を乗り切ろう!なぜ冬に血圧は上がりやすいの? 減塩方法や不足しがちな栄養素の補い方、温活フード等についてご紹介します。
講師	地域包括支援課 西 管理栄養士

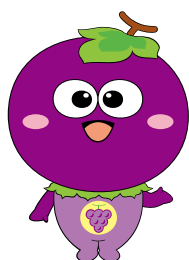
## 介護予防できらきらシニア

### 熟年簡単クッキング教室～おひとり様向け②～

≪予定献立≫ サバ缶のふわふわハンバーグ・ミネストローネ  
 ブロッコリーのおかかマヨ和え・あずきミルクプリン

とき	1月24日(火) 10:30～13:00頃
場所	保健センター 3階 栄養指導室
対象	65歳以上の一人暮らしの市民の方
費用	500円(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	15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(12月15日(金)まで)

※感染症などの影響で中止または講話になる可能性あり



## 一般介護予防事業 1月から3月まで3カ月間 (運動が2週に1回の計5回と講義3回の全8回コース)

自宅での運動習慣を身につけるために高年生きがいサロンで一緒に運動をしませんか。介護予防の運動を中心にお口の体操や脳トレも実施します。専門職による運動や栄養、お口に関する講義も予定しています。

●各60～90分、実施日時・募集人数など詳細は各サロンへお問い合わせください。

場所・申込・問合せ	とき
①高年生きがいサロン2号館：いきいき塾 ☎ 072-931-2255	(火)午前
②高年生きがいサロン3号館：石川はつらつ塾 ☎ 072-959-0220	(木)午後
③高年生きがいサロン5号館：さくら野教室 ☎ 072-931-6010	(木)午前
④高年生きがいサロン6号館：モモ塾 ☎ 072-959-0580	(火)午前

【対象】 (令和5年12月1日時点) 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。本教室に初めて参加する方。

【費用】 無料

【申込】 12月1日(金)～20日(火)までに各サロンへ直接来所にてお申し込みください。人数が多い場合は抽選となります。他の高年生きがいサロンには同時申込はできません。

## いきいき百歳体操募集

お近くの集会所や公民館でいきいき百歳体操に取り組みませんか?市ではいきいき百歳体操の普及を実施しており、現在78カ所の会場があります。いきいき百歳体操は高齢による虚弱を予防する介護予防の体操です。体操の時間は約30分。週1～2回実施することで歩行や階段の上り下りがスムーズになったなどの声もあがっています。

### ●通いたい方●

地域包括支援課までお問い合わせください。お近くの会場を紹介します。

### ●公民館などで実施する条件●

① 65歳以上のグループ(市民が5人以上)

② 背もたれのついた椅子がある

③ 週1回以上実施できる

※設備がない会場は、ご相談ください。

④ DVDを流す設備がある

①～④を満たせば最初の4回は体操の指導に伺い、4回目にDVDとおもりを貸し出します。

【費用】 無料

【申込・問合せ】 まずは電話でご相談ください。

地域包括支援課 ☎ 072-947-3822 (9:00～17:30)