

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	1月16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方法 (吹き戻しお土産つき)
講師	歯科衛生士

【5号館】 野 640-1 ☎ 072-931-6010	
とき	1月18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方法 (吹き戻しお土産つき)
講師	歯科衛生士

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たいして、ポイントが付与し、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。地域でお住いの高齢者の方がボランティア活動をすることで、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る、みんなでより住みやすいまちにすることを目指しています。

対象	65歳以上の市民で、「きらプロはじめて講座」受講者
活動	市指定の施設等での行事やレクリエーションの補助、入所者の話し相手、軽作業など
ポイント	● 1 スタンプ = 100 円 ● 1 時間 1 スタンプ (1 日上限 2 スタンプ)
講習会	[とき] 1月30日(火) 14時から [場所] 市役所 別館 2階 研修室 1・2・3
問合せ	【介護支援サポーター登録について】 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

スマートフォン体験講座 < 基本編 >

「スマートフォンに興味はあるけど、よくわからない」「自分にとって必要かしら?」と思っている方、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	1月23日(木) 13:30～15:30
場所	高年生きがいサロン 5号館 (野 640-1) ※駐車場がありませんので、徒歩、自転車、バイクなどでお越しください。
定員	先着 15 人 費用 無料
持物	筆記用具 (スマホは貸出します)
申込	1月9日(火) 9:00～先着 (閉館は 17:00) 高年生きがいサロン 5号館 ☎ 072-931-6010
講師	ソフトバンク株式会社より派遣

- ・スマートフォン教室の中では、スマートフォン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。

【3号館】 古市 1541-1 ☎ 072-959-0220	
とき	1月18日(木) 13:00～15:00
内容	・長生き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

【6号館】 羽曳が丘 3-1-13 ☎ 072-959-0580	
とき	1月17日(水) 10:00～12:00
内容	「バランスの良い食事をとって、認知症予防」 低栄養からの脳梗塞、認知症リスクを防ぐための効果的な食事内容の説明 ・同時開催：認知症個別相談会 30分×2枠
講師	NPO 法人はみんぐ南河内 管理栄養士

介護予防できらきらシニア～介護予防事業参加者募集～

熟年簡単クッキング教室 (みんなでわいわい②コース)

≪予定献立≫チキンソテー (2種のソース)、カブとキャベツのミルクスープ、ポテトサラダ、いちご大福

とき	2月7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)
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 (1月17日(水)まで)

献立は変更になる場合があります

※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。

高齢者団体・グループ対象のスマートフォン教室

スマートフォンを使ってみたいけど、使い方がわからない。持っているけど、操作方法がよくわからないなどのお悩みはありませんか?専門の講師が楽しさや、操作方法などを実感できる教室を開催する高齢者団体・グループを募集しています。

とき	2月1日(水)～3月31日(日)
対象	羽曳野市内の高齢者団体・グループ (10団体程度)
人数	10～15人程度 費用 無料
事前準備	・教室会場 (公民館等は各団体で会場の予約をお願いします。) ・筆記用具・スマートフォン (貸出可)
申込	地域包括支援課 ☎ 072-947-3825 申込受付期間：令和5年12月28日(木)～令和6年1月31日(水)まで 申込の際「団体名、代表者氏名、連絡先、予定会場、希望日時、希望される教室内容、参加人数、スマートフォンの貸出しの希望数」をお伝えください。

- ・開催にあたっては、事業者との調整が必要ですので、教室開催希望日時の2カ月前程度前には、申し込みをお願いします (申し込みから開催までの期間が短い場合などで、ご希望に添えない場合があります。)
- ・開催する事業者により、会員登録が必要な場合があります。
- ・スマートフォン教室の中では、スマートフォン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。