

まちの保健室～高年生きがいサロンで毎月実施～

運動・認知症・栄養・介護についての相談会や講義を実施します。

予約は前月1日より受付開始。前日までに各サロンにお申込み。

※のある日は介護相談が可能です。

【対象】 おおむね65歳以上の市民

高年生きがいサロン各館



	日程	時間	場所	定員	講師・内容
個別相談	10月2日(火)・11月7日(木)	13:00～15:30	2号館	先着5人 (1枠30分程度)	保健師・管理栄養士が健康相談に関することで心配なことがあれば個別相談をお受けします。
	10月7日(月)・11月15日(金)		3号館		
	10月16日(火)・11月19日(火)		5号館		
	10月30日(火)・11月25日(月)		6号館		
	10月23日(火)※		5号館		
	11月22日(金)※	6号館	先着8人		
講座	11月11日(月)※	10:00～11:30	5号館	先着15人	四天王寺大学 廣地 彩香助教・上野 昌江教授 「レッツアクション! 災害時にどうする? 何をする?」
	10月15日(火)※	10:00～12:00	2号館	①先着15人 ②先着2人 (同時開催)	認知症地域支援推進員 ①初期の認知症予防について(ミニ講義)&指先を動かして脳を活性化!(折り紙講座) ②個別相談会
	11月18日(月)※	13:30～15:30	3号館		

◇さらさら貯筋教室(介護予防教室)

元気な体を維持するために必要な運動方法や知識を身につけましょう! 教室では体操の他に脳トレなど、介護予防に関わる様々な内容の教室を実施します。

【期間】 11月から3月までの5カ月間 【費用】 無料

【回数】 運動(60分)計10回と講義(90分)3回の全13回

【場所】 各生きがいサロン

2号館:(火)午前 3号館:(木)午後

5号館:(木)午前 6号館:(水)午前

【対象】 65歳以上の市民(令和6年10月1日時点)

介護保険サービスを利用していない方。

医師の運動制限を受けておらず、自力で来所・運動できる方。

生きがいサロンでの自主グループに参加していない方。

【申込】 10月1日(火)から25日(金)までに各サロンへ直接来所。

多数の場合は抽選。2か所以上の同時申し込み不可。

◇熟年簡単クッキング教室～おひとり様向けコース～

献立(予定)は、春巻き、キャベツとコーンのミルクスープ、ブロッコリーのごま和え、りんごとはちみつのコンポートです。減塩の方法についてもお伝えします。

【日時】 11月21日(木) 10:30～13:00

【場所】 保健センター3階 栄養指導室

【定員】 15人程度(抽選)

【費用】 500円(材料費込み)

【対象】 65歳以上の市民で、

一人暮らし又はご自身の食事を作っている方

【持物】 エプロン、三角巾、マスク、タオル、筆記用具

【申込】 ☎ 072-947-3822(地域包括支援課) 10月25日(金)まで

◇認知症介護者家族の交流会

認知症について、改めて学んでみませんか。

新しい気づきに会えるかもしれません。また、介護の悩みを共有し、同じ立場の人と気持ちを打ち明けてみませんか。

【日時】 11月12日(火) 10:00～12:00

【内容】 介護者家族向け「認知症サポーター養成講座」
介護者家族交流会

【場所】 市役所別館2階研修室

【対象】 認知症のご家族のサポートをしている市民

【定員】 25人

【費用】 無料

【申込】 ☎ 072-947-3822(地域包括支援課)

10月1日(火) 9:00～受付開始

◇羽曳野市いきいき百歳体操サポーター養成講座

地域で実施しているいきいき百歳体操のサポーターとして活動していただける方を募集します。介護予防やいきいき百歳体操のポイントを学び、講座修了後は体操を行っているグループのサポートをしていただきます。

【日程】 10月10日・17日・24日(木)

【時間】 13:30～15:30

【費用】 無料

【場所】 市役所A棟中東会議室

【対象】 講座修了後、いきいき百歳体操のサポーターとして活動していただける方 ※年齢は問いません。

【申込】 ☎ 072-947-3822(地域包括支援課)