

◇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



	日程	時間	場所	定員	講師・内容
個別相談	1月10日(金)・2月3日(月)	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事で心配なことがあれば個別相談をお受けします。
	1月16日(木)・2月7日(金)		3号館		
	1月23日(水)・2月21日(金)		5号館		
	1月29日(火)・2月27日(木)		6号館		
	1月31日(金)※	10:00～12:00	3号館	先着8人	理学療法士が病院受診のタイミング、痛みと運動の関係、介護の方法等相談をお受けします。
	2月20日(木)※	14:00～16:00	5号館	先着4人	
講座	1月24日(金)※	10:00～12:00	6号館	①先着15人 ②先着2人 (同時開催)	①講座「認知症と睡眠の関係性について」②認知症地域高村病院理学療法士による講座です。質の高い睡眠を目指しましょう。個別相談会
	2月25日(火)※		2号館		
	2月21日(金)※		10:00～11:30	6号館	

◇市民のための「成年後見制度」学習会

成年後見制度は認知症や障害などにより判断能力が不十分な方の財産や生活、権利を守る制度です。今後に備え学んでみませんか。

【日程】 1月23日(木) 13:30～15:00

【場所】 羽曳野市役所 別館2階 研修室

【講師】 公益財団法人成年後見センター・リーガルサポート大阪支部

【対象】 市民の方優先 【費用】 無料 【定員】 先着30人

※終了後に司法書士による個別相談会を実施(要予約)1組30分5組

【申込】 電話(地域包括支援課)

◇緊急通報システム

緊急時に装置本体の「緊急ボタン」またはペンダント型通報装置のボタンを押せば相談センター(委託事業者)につながり、24時間、看護師や保健師が対応します。ご希望される場合はご自宅の鍵を預かるサービスもあります。鍵の管理は委託事業者が行い、通報による緊急対応時に使用します。

※利用料は、ご利用者様と委託事業者の契約により半年ごとに口座引落としとなります。

【申込方法】 必要書類を提出



◇熟年簡単クッキング教室 ～男性コース～

講話のテーマは「バランスの良い食事」です。普段、調理経験が少ない方もこの機会にぜひご参加ください。

【日程】 A: 2月13日(木) B: 2月20日(木) 全2回

【献立】 A: 鱈のかぶら蒸し・野菜たっぷりミルク味噌スープ  
かぶの葉と油揚げの和え物・薩摩芋の茶きんしぼり  
B: 豚肉のしょうが焼き・ミルク茶碗蒸し  
白菜とリンゴのサラダ・沢煮椀

【時間】 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】 各500円(材料費込み)

【対象】 65歳以上の男性市民(2日間とも参加できる方)

【持物】 エプロン、三角巾、マスク、タオル、筆記用具

【申込】 電話(地域包括支援課)1月21日(火)まで

◇高齢者向けスマホ教室

スマホの操作でお困りのことはありませんか?

スマホ所有の有無や機種、携帯会社を問わず、気軽に参加できるスマホ教室を開催します。

【日時】 1月14日(火) 13:30～15:30

【場所】 生きがいサロン5号館 【内容】 Googleレンズ・YouTube・動画

【講師】 ソフトバンクより派遣 【定員】 15人(先着順)

【対象】 65歳以上の市民 【費用】 無料

【申込】 電話(生きがいサロン5号館)12月27日(金)9:00～

※教室では、スマホの営業や販売は行いません。また、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等の連絡がある場合があります。

対象	利用料	
	基本費用 /月額	鍵預り費用 /月額
病気等により日常生活に不安がある方で下記のいずれかに該当する方	500円	110円
65歳以上のひとり暮らし世帯		
65歳以上の高齢者のみ世帯	1,155円	220円
65歳以上の昼間独居世帯		

※現在お使いの固定電話機に緊急通報装置を繋げます。電話回線の種類(光回線など)によっては相談センターへ繋がりにくいなどの事象が発生する可能性があります。無線電話には設置できません。