

◇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	2月3日(月)・3月6日(休)	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。
	2月7日(金)・3月11日(火)		3号館		
	2月21日(金)・3月19日(火)		5号館		
	2月27日(木)・3月24日(月)		6号館		
	2月20日(木)※	14:00～16:00	5号館	先着4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。
	3月26日(木)※	10:00～12:00	6号館		
講座	2月25日(火)※	10:00～12:00	2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」 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。 ②認知症についての個別相談会
	3月31日(月)※	13:30～15:30	3号館		
	2月21日(金)※	10:00～11:30	6号館		

◇高齢者向けスマホ教室(防災編)

【対象】 65歳以上の市民 【持物】 筆記用具 【費用】 無料

ふだん何気なく使用しているスマホも、いざという時に備え、正しい使い方を覚えておくことで頼れる防災アイテムになります。

この機会に、災害時の情報収集の手段や方法を学び、気象情報や避難所などの必要な情報をご自身で取得できるようになります。

日時	場所	講師	定員	申込(受付2月3日(月)～)
2月17日(月) 13:30～15:30	生きがいサロン3号館	ソフトバンクより派遣	12人	電話(生きがいサロン3号館)
3月11日(火) 13:00～15:00	生きがいサロン6号館	au 羽曳野伊賀店より派遣	15人	電話(生きがいサロン6号館)

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。

◇認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。受講された方には、オレンジリング(「認知症の人を応援します」という目印)をお渡しします。

【日時】 2月13日(木) 14:00～15:30

【場所】 陵南の森2階第1研修室

【定員】 先着40人 【費用】 無料

【講師】 キャラバン・メイト

【対象】 市民の方優先(初めて受けられる方)

【申込】 電話(地域包括支援課)

◇認知症知つとこ～座

講座内容は「認知症と認知症に使用のお薬」です。知つとこ～座は、在宅で介護している家族の方、介護に興味のある方などを対象とした家族介護者教室を市内のグループホームで開催しています。

【日時】 2月23日(水) 13:00～14:00

【場所】 グループホームみやび1階(西浦2丁目1844-1)

【講師】 大友 友希氏(リボン薬局薬剤師)

【対象】 地域住民 【費用】 無料 【定員】 先着25人

【申込】 電話(グループホームみやび) ☎ 072-950-0382

◇熟年簡単クッキング教室

テーマは「免疫力」です。免疫力を高めて元気に過ごしましょう。

【日時】 3月5日(水) 10:30～13:00

【場所】 保健センター3階 栄養指導室

【献立】 ビーフカレー・シーフードカレー
カラフルピクルス・ゼリー

【定員】 15人程度(抽選) 【対象】 65歳以上の市民

【費用】 500円(材料費込み)

【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)2月14日(金)まで

◇熟年元気教室(栄養の話)

テーマは「心の健康」です。春は、季節の変化に身体がついていけず、バランスを崩しやすく胃腸に負担がかかりやすいです。胃腸を整え、元気に過ごしましょう。

【日時】 3月18日(火) 13:30～14:30

【場所】 市役所別館2階 研修室 【定員】 15人程度(抽選)

【対象】 65歳以上の市民 【費用】 無料

【持物】 筆記用具、飲み物、眼鏡(必要な方のみ)

【申込】 電話(地域包括支援課)2月14日(金)まで