

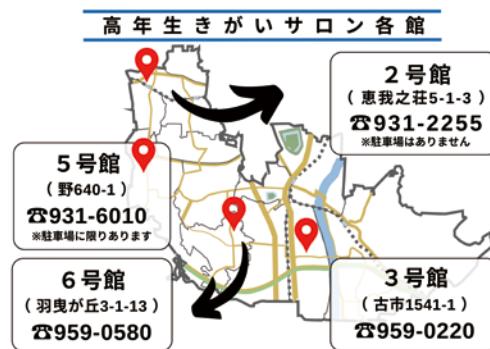
◇まちの保健室～高年生きがいサロンで毎月実施～

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	3月6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。
	3月11日(火)		3号館		
	3月19日(水)		5号館		
	3月24日(月)		6号館		
	3月26日(水)※	10:00～12:00	6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。
	4月18日(金)※		2号館	先着 8 人	
講座	3月31日(月)※	13:30～15:30	3号館	①先着 15 人 ②先着 2 人	①講座「認知症と睡眠の関係性について」②認知症に高村病院理学療法士による講座です。 ①認知症に関する講座です。個別相談会
	4月21日(月)※		6号館	(同時開催)	

◇いきいき百歳体操新規グループ募集

羽曳野市では、ご高齢の方がいつまでも元気に過ごせるよう市内約 85 か所で体操の取り組みを実施しており、会場の立ち上げに協力いただける方・団体を募集しています。体操を続けることで、家事などの日常生活の動作が楽になったり、転倒しにくくなり、怪我や骨折などにより寝たきりになるのを防ぐ効果があります。



いきいき百歳体操とは

手首や足首におもりを着けて、体を動かす体操です。おもりは一人ひとりの体力に応じて調整できるので、無理なく効果的に筋力をつけることができます。

新たにいきいき百歳体操に取り組むには

集会所、公民館、自宅などの体操のできる場所とおおむね 65 歳以上で 5 人以上の参加者が必要です。体操で使用するおもりと DVD は貸出します。詳しくは地域包括支援課までご連絡ください。

◇高齢者団体・グループ向けスマホ教室



LINE グループでのメッセージのやり取りや写真の共有など、グループの連絡ツールとしてスマホを活用してみませんか。専門の講師が地域の会場に出向き、日々のスマホの疑問に対して丁寧にお答えします。

【対象】 羽曳野市内の高齢者団体・グループ 【人数】 おおよそ 10 人から 20 人程度

【日程】 要相談 ※開催の 2 か月程度前に申込をお願いします

【時間】 要相談 ※1 時間から 1 時間半程度 【費用】 無料

【講師】 ソフトバンク・ドコモ羽曳野店・au のいずれかの携帯会社より派遣

【場所】 各自で会場をご用意ください 【申込】 地域包括支援課

※希望の講座があれば、申込時にお伝えください。教室の中では、スマホの営業や販売はおこないません。

※事業者により会員登録が必要な場合や、受講生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。

◇men's いきいき百歳体操

「男性が気軽に参加できる場所をつくりたい」という地域の方々の思いから誕生した、市内で初めての男性向けのいきいき百歳体操グループです。普段、運動する機会があまりない方、男性のみのグループで運動したい方、この機会に体操を通じて、健康づくりに励みませんか。

【日程】 毎週金曜日（初回は 3 月 7 日(金)）

※ 3 月 14 日(金)、3 月 21 日(金)からの参加も可（3 月 28 日(金)は休み）

【時間】 11 時 30 分～12 時 30 分

【場所】 石川プラザ 2 階集会所

【対象】 65 歳以上の男性市民

【費用】 無料 【持物】 飲み物

【申込】 不要

【問合せ】 地域包括支援課

※初回から 4 回目までは、地域包括支援センターによる運動指導や健康に関する講話を実施します。

