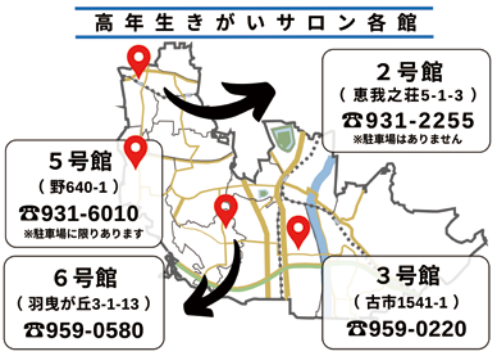


◇まちの保健室～高年生きがいサロンで毎月実施～
運動・認知症・栄養・介護についての相談会や講義を実施します。

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	5月13日(火)	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。
	5月16日(金)		3号館		
	5月21日(水)		5号館		
	5月29日(木)		6号館		
	4月18日(金)※	10:00～12:00	2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。
	5月20日(火)※	14:00～16:00	3号館		
講座	4月21日(月)※	13:30～15:30	6号館	①先着 15 人 ②先着 2 人 (同時開催)	①「スクエアステップで認知症予防」 脳の活性化のための軽い運動と認知症についての講話がある講座です。認知症進行のリスク低減を目指しましょう。
	5月22日(水)※	10:00～12:00	2号館		②認知症についての個別相談会

◇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】 4月22日(火) 13:30-15:30
【場所】 生きがいサロン 5号館
【内容】 情報格差解消編（ニュース・Google・天気・LINEの使い方など）
【講師】 ソフトバンクより派遣 【定員】 15名（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）
※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。

◇きらきら貯筋教室（高年生きがいサロン一般介護予防事業）

自宅での運動習慣を身につけるために高年生きがいサロンで一緒に運動をしませんか。介護予防の運動を中心にお口の体操や脳トレも実施します。専門職による運動や栄養、お口に関する講義も予定しています。
【期間】 5月から9月まで 5か月間 【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】 2号館：(火)午前 3号館：(木)午後
5号館：(水)午前 6号館：(金)午前
実施日時・定員などの詳細は各サロンへ電話
【対象】 65歳以上の市民（令和7年4月1日時点）
現在、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】 4月1日(火)から25日(金)までに各サロンへ直接来所。
応募多数の場合は抽選。2か所以上の同時申し込み不可。

東圏域地域包括支援センターを開設します！

西圏域地域包括支援センター

【住所】 榎山 100-1
(介護老人保健施設悠々亭 1 階)
【電話】 072-953-1003

中圏域地域包括支援センター

【住所】 学園前 6 丁目 1-1
(四天王寺悲田院内)
【電話】 072-959-2006

地域包括支援センターでは、介護に関する相談や心配ごと、悩み以外にも健康や福祉、医療や生活に関わることなど様々な相談を受けています。高齢者の身近な総合相談窓口をご利用ください。

**4月1日から
東圏域地域包括支援センター**

【住所】 誉田 3 丁目 15-6
(介護老人保健施設まほろば 1 階)
【電話】 072-958-1188
【担当校区】
古市・古市南・駒ヶ谷・白鳥
西浦・西浦東

※現在、東圏域において要支援もしくは事業対象者の認定を受けてサービスをご利用の方は、契約者が羽曳野市東圏域地域包括支援センターに変更となりますが、引き続き現状のサービスをご利用いただくことができます。