まちの保健室

- ●運動・認知症・栄養・介護についての相談会や講義
- ●前月 1 日より受付開始。**前日までに各サロンに申込み。** (あいあいハウスは生きがいサロン5号館へ申込み)

¥無料 対象 おおむね 65 歳以上の市民

会場各高年生きがいサロン

高年生きが	2号館	※休館中につき問	合せは 5 号館へ
	3 号館(古市 1541-1		2 072-959-0220)
		(野 640-1	2 072-931-6010)
Ü	6号館	(羽曳が丘 3-1-13	☎ 072-959-0580)

	日程	時間	場所	定員	内容
相談	10月7日(以	13:00 ~ 15:30	あいあいハウス 所在地:支所横 南恵我之荘2-3-22	先着 5 人	保健師・管理栄養士が健康に関して 心配なことがあれば個別相談をお受けします。
	10月9日休・11月11日火		3 号館		
	10月27日(月)・11月21日(金)		5 号館		
	10月30日休・11月26日休		6 号館		
	10月28日以(介護相談可)	10:00~12:00	5 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
	11月14日飿(介護相談可)		6 号館	先着4人	係、介護の方法等相談をお受けします。
講座	10月20日月(介護相談可)	13:30 ~ 15:30	3 号館	①先着 15 人	①認知症看護認定看護師による認知症予 防についての講座 ②認知症につい
	11月25日以(介護相談可)		5 号館		①聞こえについての講座 ての個別相談会

高齢者向けスマホ教室

LINE などの基本操作を学びましょう

とき 10月23日休13:00~15:00

場所 保健センター 4 階大会議室

講師 au はびきの伊賀店より派遣

対象 65 歳以上の市民 定員 15人(先着順)

申込 9月 29日(月)9:00~ 電話 (地域包括支援課 ☎ 072-947-3822)

※教室でスマホの営業や販売は行いません。

※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など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ー般介護予防事業>

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。

11月~3月(5カ月間)全13回コース

[運動(隔週実施60分×10回)、講義3回(90分×3回)]

日実施日時・募集人数など詳細は各サロンへ問い合わせ

時 ①高年生きがいサロン3号館: 休午後

②高年生きがいサロン5号館: 休午前

③高年生きがいサロン6号館:似午前

・(10月1日時点) 65歳以上の市民で、介護保険サービス

対を利用していない方

・ 医師より運動制限を受けていない方

象 │・自力で来所・運動できる方

生きがいサロンで実施の自主グループに参加していない方

申 10月1日例~24日歯に各サロンへ来所

※多数の場合は抽選

込 | ※他の高年生きがいサロンへの同時申込不可

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、地域で認知症の人とその家族を支える 「応援者」になりませんか。講座を受講者にはオレンジリング(「認 知症の人を応援します」という意思を示す目印)をお渡しします。

とき 10月21日以13:30~15:00

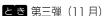
場所 高年生きがいサロン 6 号館 定員 先着 20 人

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 ☎ 072-947-3822)

オレンジカフェイベント ~缶バッジを作3つ!~

お茶を飲みながら認知症や介護について気軽にお話 しませんか。つぶたん缶バッジ作りも実施中です。



◆11月10日月13:30~15:30 オレンジカフェハピバール(西浦 1112-2)

◆11月16日(日)13:00~15:00 あそかカフェ (伊賀 1-4-1)

申込 不要。直接カフェへお越しください。

間 地域包括支援課 ☎ 072-947-3822

健康未来塾+オレンジカフェ ~優しさをケアに活かすために~

前半は、介護に役立つ「優しさの伝え方」や話題の「人生会議」 などを解説します。後半は、珈琲や紅茶を飲みながら、創作活 動や認知症・介護の相談ができます。

※上記、オレンジカフェイベント(市事業)とは異なります。

とき 10月25日出13:00~15:00 (前半:講座、後半:カフェ)

場所 老人保健施設 悠々亭 5 階 講堂 (樫山 100-1)

対象高齢者、介護者、地域住民の方

定員 32 人

申込•問悠々亭桑田 ☎ 072-953-1002

