

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)

対象 おおむね65歳以上の市民 無料

会場 各高年生きがいサロン

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

	日程	時間	場所	定員	内容
個別 相談	10月7日(火)	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 (1枠30分程度)	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(木)・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(木)・11月26日(火)		6号館		
	10月28日(火) (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 係、介護の方法等相談をお受けします。
	11月14日(金) (介護相談可)		6号館	先着4人	
講座	10月20日(月) (介護相談可)	13:30～15:30	3号館	①先着15人 ②先着2人 (同時開催)	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
	11月25日(火) (介護相談可)		5号館		①聞こえについての講座 ②認知症につい 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(木) 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。



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(火) 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 ～缶バッジを作ろう！～

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。

とき 第三弾 (11月)

◆11月10日(月) 13:30～15:30
オレンジカフェハピパール (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。

問 地域包括支援課 ☎072-947-3822



▲オレンジカフェ
について

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。

日時	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)] 実施日時・募集人数など詳細は各サロンへ問い合わせ 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: 休午前
対象	・(10月1日時点) 65歳以上の市民で、介護保険サービス 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 ・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
申込	10月1日(火)～24日(金)に各サロンへ来所 ※多数の場合は抽選 ※他の高年生きがいサロンへの同時申込不可

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(土) 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