

## 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)

あいあいハウス(南恵我之荘2-3-22) ※支所横

	日程	時間	場所	定員	内容
個別相談	2月2日(月)・3月3日(火)	13:00～15:30	あいあいハウス	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。
	2月5日(木)・3月6日(金)		3号館		
	2月18日(水)・3月24日(火)		5号館		
	2月26日(木)・3月26日(木)	6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。	
	2月20日(金)	10:00～12:00			5号館
3月11日(水)	14:00～16:00	6号館			
講座	2月27日(金) (介護相談可)	10:00～12:00	3号館	①先着15人 ②先着2人 (同時開催)	①「季節の折り紙講座」指先を使って脳を活性化! MCIのミニ講座も有り。 ②認知症についての個別相談会
	3月24日(火) (介護相談可)	13:30～15:30	5号館		

## 高齢者向けスマホ教室《応用編》

スマホを安全に使うためのセキュリティ対策と、スマホで自身の健康状態を管理する方法を学べます。※教室でスマホの営業や販売は行いません。

とき 2月20日(金) 13:30～15:30 場所 市役所別館3階 会議室 講師 Softbankより派遣 ※受講者の同意が得られた場合に限り、後日アフター

対象 65歳以上の市民 定員 先着20人 申込 電話(地域包括支援課 ☎072-947-3822) サポートなどの連絡がある場合があります。

## ～毎日がもっと動きやすくなる～いきいき百歳体操体験会 問 地域包括支援課 (☎072-947-3822)

椅子に座って無理なく身体を動かせる内容なので、初めての方でも参加しやすい体操です。参加希望の方は直接お越しください。

とき 2月17日(水) 10:00～11:00 場所 市役所別館2階 研修室 対象 現在、いきいき百歳体操の会場に通っていない方

## 若年性認知症当事者講演会

認知症当事者の体験を直接聞くことができる講演会を開催します。

認知症に関する理解を深め、共に考える機会に。

とき 3月7日(土) 13:30～14:30 場所 石川プラザ(古市1541-1)

講師 平井正明(まほろば倶楽部代表)

対象 羽曳野市民 定員 先着50人

申込・問 2月2日(月)～電話受付(地域包括支援課 ☎072-947-3822)

## 羽ばたきの会(認知症本人の会)

認知症のある人同士がつながり、思いを語り合う会です。体験談や日々感じていることなど自由におしゃべりしませんか。

とき 3月7日(土) 14:45～15:45 場所 高年生きがいサロン3号館

講師 平井正明さんも参加します。

対象 認知症の診断があるご本人、ご家族の方 定員 先着10人

申込・問 2月2日(月)～電話受付(地域包括支援課 ☎072-947-3822)

## 【羽曳野市介護者家族の会】

### 介護用品の使い方と体験講座

～いつまでも安心して家ですごすために～

とき 3月6日(金) 13:00～15:00

場所 市役所別館2階 研修室 講師 (株)愛安住、(株)フロンティア

対象 介護に興味のある方 定員 先着30人

申込【2月20日(金)締切】羽曳野市介護者家族の会事務局(羽曳野市社会福祉協議会 西部事務所 ☎072-953-8067) まで電話申込。

## 健康未来塾+オレンジカフェ

とき 2月21日(土) 13:00～15:00 (前半:講座、後半:カフェ)

前半:介護者が悩みやすい「イライラした気持ちの整え方」や「人生会議(ACP)」を楽しく体験できる演習など。後半:お茶を飲みながら創作活動や認知症・介護の相談。

場所 老人保健施設 悠々亭5階 講堂(榎山100-1)

定員 先着32人 申込 悠々亭 ☎072-953-1002

「オレンジカフェ」認知症の本人と家族が、地域住民や介護・福祉・医療の専門家と身近な場所で集い交流できる場のこと。