

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。
(恵我之荘コミュニティセンターは生きがいサロン5号館へ申込み)

対象 おおむね65歳以上の市民 **¥ 無料**

恵我之荘コミュニティセンター(恵我之荘5-1-3 ☎5号館へ)		
高年生きがいサロン3号館(古市1541-1	☎072-959-0220)	
高年生きがいサロン5号館(野640-1	☎072-931-6010)	
高年生きがいサロン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	5月13日(水)	13:00~15:30	6号館	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。
	5月19日(火)		5号館		
	5月25日(月)		3号館		
	5月29日(金)		恵我之荘コミュニティセンター		
講座	4月22日(水)	14:00~16:00	3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28日(水)	14:00~16:00	5号館		
講座	4月24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「認知症予防についての講座」 プラザ薬局薬剤師による講話
	5月26日(水)(介護相談可)	13:30~15:30	5号館		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講話 ※上靴、水分補給の飲み物を持参
					②認知症についての個別相談会

高齢者向けスマホ教室《カメラ活用編》

写真撮影のコツと、撮影した写真を活用する方法

とき 4月28日(水) 13:30~15:00

場所 生きがいサロン5号館

対象 65歳以上の市民 **定員** 先着15人

講師 docomoショップ羽曳野より派遣 **持物** 本人確認書類

申込 電話(生きがいサロン5号館)

※教室でスマホの営業や販売は行いません。

※参加には docomo の会員登録が必要です。

個人情報は適切に管理し、目的以外には使用しません。



きらきら貯筋教室

介護予防の運動を中心にお口の体操や脳トレ、専門職による運動や栄養、お口に関する講義も実施。

日時・場所	5月~9月(5カ月間)全13回コース 【運動(60分×10回)、講義(90分×3回)】 恵我之荘コミュニティセンター：(水)午前 3号館：(木)午後 5号館：(金)午前 6号館：(土)午前
対象	・(4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人 ・医師の運動制限を受けず、自力で来所し運動できる人 ・生きがいサロンで自主グループに参加していない人
申込	4月1日(水)~24日(金)に各サロンへ来所(9:00~17:00) ※多数の場合は抽選 ※2カ所以上の同時申込不可 ※恵我之荘コミュニティセンターへの申込みは(水)のみ

高齢者補聴器購入費助成事業

加齢などによる難聴のある高齢者に、補聴器購入費の一部を助成

対象 以下のすべてに当てはまる方

- ・65歳以上の羽曳野市民
- ・非課税世帯または生活保護世帯に属する人
- ・補聴器相談医により補聴器が必要と判断された人
- ・身体障害者手帳(聴覚障害)を交付されていない人

助成金額 上限25,000円

申請方法については高齢福祉介護課へご相談ください。

(申請書等お渡し、申請までの流れを説明)

※助成を受けるには購入前の申請が必要。人数には限りがあります。

問 高齢福祉介護課 ☎072-947-3825

(介護予防自主グループ支援事業)

GoGo ウェルネス事業サポーター養成講座

介護予防運動(有酸素運動とマシンを使った筋力トレーニングを交互に行うサーキットトレーニング)をする自主グループ作りのサポーターを募集

とき 4月20日(月)・27日(月) 13:30~15:00

場所 高年生きがいサロン6号館

対象 ・(4月1日時点)40歳以上の市内在住の人

- ・医師から運動制限を受けていない人
- ・2日間受講可能な人
- ・介護予防教室に理解があり、サポーターの役割を担える人

講師 ミズノスポーツサービス(株) 平田 律子 氏

申込・問 高年生きがいサロン6号館へ電話または来館