

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)
(MOMOプラザ・陵南の森老人福祉センターは保険年金課へ申込み)

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)
MOMOプラザ (羽曳が丘西 2-5-1 ☎072-947-3605 保険年金課)
陵南の森老人福祉センター (島泉 8-8-1 ☎072-947-3605 保険年金課)

日程	時間	場所	定員	内容	
6月2日(火)	13:00～15:30	MOMOプラザ	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。	
6月10日(水)		5号館			
6月12日(金)		陵南の森老人福祉センター			
6月16日(火)		3号館			
6月24日(水)		恵我之荘コミュニティセンター			
6月17日(水) (介護相談可)	10:00～12:00	6号館	先着4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。	
7月28日(火) (介護相談可)	10:00～12:00	恵我之荘コミュニティセンター	先着8人		
6月19日(金) (介護相談可)	10:00～12:00	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
7月24日(金) (介護相談可)	13:30～15:00	恵我之荘コミュニティセンター			
6月9日(火) (介護相談可)	13:00～14:30	6号館	先着15人	もしものための人生会議 (講師：四天王寺大学 矢野先生、金本先生、乗越先生)	
7月3日(金) (介護相談可)	10:00～11:30	6号館	先着15人	今日からできる高齢者の防災行動 (講師：四天王寺大学 亀井先生)	

笑顔で長生きいただきます講座～試食付き～

必要な栄養素の取り入れやすい方法を管理栄養士がお伝えします
<試食の内容>

- ・電子レンジで蒸し鶏のパンパンジー
- ・麩の卵とじ

※少量の試食のため、昼食は済ませてお越しください。

とき	場所
6月26日(金) 13:30～15:00	高年生きがいサロン6号館
6月30日(火) 13:30～15:00	恵我之荘コミュニティセンター

対象 おおむね65歳以上の市民 定員 各先着15人

申込・問 1週間前までに各サロンへ申込み

きらきらシニアプロジェクト～ボランティアポイント制度～

<はじめて講座の参加者募集>

ボランティア活動を通してあなたも社会参加・地域貢献を始めてみませんか？ 希望者は「はじめて講座」を受講してください。

【活動内容】市内の介護施設での軽作業など

【ポイント】1時間1ポイント＝100円を翌年度に換金可能

とき 6月5日(金)・7月23日(休)いずれか1日 各日14:00～15:30

場所 市役所別館2階研修室

対象 65歳以上の市民

申込・問 羽曳野市社会福祉協議会 ☎072-958-2315

高齢者向けスマホ教室《インターネット・マップ編》

ネット検索の方法やマップを使った道案内の方法を学べます

とき	場所	定員	講師
6月19日(金) 13:30～15:00	恵我之荘コミュニティセンター	先着15人	docomo 羽曳野店より派遣

対象 65歳以上の市民 持物 本人確認書類、筆記用具 申込 電話 (高年生きがいサロン5号館)

※教室内でスマホの営業・販売は行いません。同意がある場合のみ、後日アフターサポートなどの連絡をすることがあります。

※参加には docomo の会員登録が必要です。個人情報適切に管理し、目的以外には使用しません。



認知症フレンドリー講座

認知症の本人へのインタビューや、認知症 VR (バーチャルリアリティ) などを使って、その思いや考えを知り、本人が見えている世界を疑似体験できる講座です。認知症に詳しくない人でも、「自分事」として実感できるプログラムですので、この機会に認知症の人とともに生きる「共生社会」とは何かを一緒に考えてみませんか。

とき 7月11日(土) 10:00～12:00

場所 市役所別館3階会議室 対象 羽曳野市民の人 定員 先着20人

講師 朝日カルチャーセンター 持物 筆記用具

申込・問 高齢福祉介護課 ☎072-947-3822



▲認知症の人から見える世界をVR体験