

まちの保健室 **対象** おおむね 65 歳以上の市民

- 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)

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
個別相談				
9月3日(休)	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。
9月8日(休)		5号館		
9月14日(月)		3号館		
9月17日(休)		陵南の森老人福祉センター		
9月25日(金)		恵我之荘コミュニティセンター		
8月28日(金) (介護相談可)	10:00～12:00	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。
9月24日(休) (介護相談可)	10:00～12:00	5号館	先着 8 人	
講座				
8月31日(月) (介護相談可)	13:30～15:00	3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機能低下予防！」 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
9月29日(火) (介護相談可)	13:30～15:30	5号館		②認知症に関する 個別相談会
8月28日(金) (介護相談可)	13:00～14:30	恵我之荘コミュニティセンター	先着 15 人	①「季節の折り紙講座」 指先を使って脳を活性化！ MCI についてミニ講座もあり
9月25日(金) (介護相談可)	13:00～14:30	5号館	先着 15 人	血管力を高めて高血圧・動脈硬化を予防しよう (講師：四天王寺大学 小西氏、野田氏、蓑輪氏)
				睡眠の質と“回復力”を高めるコツ (講師：四天王寺大学 舟本氏、中村氏)

特殊詐欺被害防止のための「防犯教室」

特殊詐欺に騙されないために、詐欺の手口と対策を学び、
詐欺被害から身を守る「防犯力」を高めませんか。

とき 9月10日(休) 13:30～15:00

場所 市役所別館 2 階 研修室

対象 羽曳野市民の人優先 **定員** 30 人

講師 大阪府警察本部 生活安全指導班

申込・問 高齢福祉介護課 地域支援担当 (※電話受付のみ)

☎ 072-947-3822 (9:00～17:30)



高齢者向けスマホ教室《セキュリティ対策編》

安心してスマホを使用するための基本や、スマホトラブルと対策に
ついて学べる講座です。

とき 8月25日(火) 13:30～15:00

場所 生きがいサロン 5 号館

講師 Softbank より派遣

定員 先着 15 人 **対象** 65 歳以上の市民

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。



健康未来塾+オレンジカフェ

前半は、自分や家族の大切にしていることや望む暮らしを考える「人生会議」(ACP)を分かりやすく
学びます。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。

とき 8月22日(出) 13:30～15:00 (前半：講座、後半：カフェ)

場所 介護老人保健施設 悠々亭 5 階講堂 (榎山 100-1)

対象 興味・関心のある人ならどなたでも **定員** 20 人

申込・問 悠々亭 ☎ 072-953-1002 (受付：月～出 9:00～17:00)

オレンジカフェとは、
認知症のご本人とご家族が、
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です。

