

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
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(火)・10 月 14 日(火)		5 号館		
9 月 14 日(月)・10 月 27 日(火)		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)・10 月 29 日(休)		恵我之荘コミュニティセンター		
10 月 6 日(火)		MOMO プラザ		
9 月 24 日(休) (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。
10 月 30 日(金) (介護相談可)	14:00 ~ 16:00	6 号館	先着 4 人	
9 月 29 日(火) (介護相談可)	13:30 ~ 15:30	5 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 についてミニ講座もあり ②認知症看護認定看護師による 認知症について学べる講座
10 月 28 日(火) (介護相談可)	10:00 ~ 12:00	6 号館		②認知症に関する 個別相談会
9 月 25 日(金) (介護相談可)	13:00 ~ 14:30	5 号館	先着 15 人	睡眠の質と“回復力”を高めるコツ (講師：四天王寺大学 舟木氏、中村氏)
10 月 23 日(金) (介護相談可)	10:00 ~ 11:30	3 号館	先着 15 人	高齢者が困る 3 つを減らす防災 (講師：四天王寺大学 亀井氏)

認知症知つとこ～座

『認知症について、みんなでゆっくり考える時間』

認知症のある人との接し方や認知症について学ぶ講座です。

- 【とき】 9 月 5 日(土) 13:30 ~ 15:00
- 【場所】 三松会総合福祉センター 4 階 たんび野ホール (野 66-2)
- 【対象】 介護について学びたい人など 【定員】 20 人
- 【講師】 福地 御富貴 氏 (大阪はびきの医療センター所属
認知症看護認定看護師)
- 【申込・問】 グループホームたんび野 (※電話受付のみ)
☎ 072-952-1332

いきいき百歳体操サポーター養成講座

市内 9 4 か所で行われているいきいき百歳体操。より効果的に身体を動かすための方法を学んでみませんか？

- 【とき】 9 月 15 日(火)・29 日(火) 13:30 ~ 15:30
- 【場所】 市役所別館 3 階 会議室
- 【講師】 しまだ病院理学療法士
- 【対象】 2 日とも受講可能な人
(いきいき百歳体操に通われている人、初めての人も大歓迎！)
- 【申込・問】 高齢福祉介護課 ☎ 072-947-3822



申込みフォーム

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】 肉みそビーンズ、お手軽にゅうめん
※少量の試食のため、昼食は済ませてお越しください。
- 【申込】 前月 1 日より受付開始、1 週間までに各サロンに申込
(恵我之荘コミュニティセンターは高年生きがいサロン 5 号館へ申込)
- 【対象】 おおむね 65 歳以上の市民

きらプロ～介護支援サポーター募集～

- ボランティア活動を通してポイントを貯めませんか。
「はじめて講座」を 1 回受講してからスタートです。
貯まったポイントは翌年度に換金することができます。
- 【活動】 市内の介護施設等での軽作業など
- 【ポイント】 1 時間 1 ポイント = 100 円 (1 日上限 2 ポイント)
- 【とき】 9 月 15 日(火) 14:00 ~ 15:30 [講座]
- 【場所】 市役所別館 2 階 研修室
- 【対象】 65 歳以上の市民介護支援サポーター活動希望の人
- 【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《カメラ・アプリ編》

- カメラ・アプリの使い方を学べます！
- 【とき】 9 月 18 日(金) 10:30 ~ 12:00
- 【場所】 生きがいサロン 3 号館
- 【講師】 docomo ショップ羽曳野より派遣
- 【定員】 先着 12 人 【対象】 65 歳以上の市民
- 【申込】 電話 (生きがいサロン 3 号館)
- 【持物】 本人確認書類、筆記用具
※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。



日程	時間	場所	定員
5 日(月)	13:30 ~ 15:00	3 号館	先着 15 人
13 日(火)		5 号館	
23 日(金)		6 号館	
26 日(月)		恵我之荘コミュニティセンター	