

ひとり暮らし高齢者等、高齢者生活を支援します！

## 【地域ふれあいサロン事業 ②】

高齢者福祉ガイド  
【第16回】

地域ふれあいサロン事業・・・地域のお年寄りなどが集まって、気軽におしゃべりやゲームをして楽しむことができる居場所：サロンづくりを支援しています。

### サロン紹介② お茶の間健康クラブ

お年寄りを中心に年齢を問わず、みんなで歌を歌ったり、体を動かしたり、おしゃべりしたりと楽しい時間を過ごすサロンです。音楽に合わせての指体操やゲームなどで体も心もほぐれ、笑顔がたえません。また、中学校が会場なので、子どもたちとのふれあいもあります。



- 会場 南河内第二中学校体育館 ミーティングルーム
- 日時 毎週月曜日（第5月曜は休み）午後1時20分頃～4時頃
- 参加費 お茶菓子代
- 持ち物 上履き
- 参加方法 高齢福祉課へお申し込みください。

申し込み  
問い合わせ先

高齢福祉課 ☎52-1115



あなたに元気と安心をお届けします！

## 地域包括支援センター



地域包括支援センターでは、高齢者の方が『元気で、より快適に、自宅で安心して』生活できるようお手伝いさせていただく、身近な相談窓口です。日頃、高齢者の方の様々な相談や、介護予防のための教室などを開催しています。

### 平成20年度はこのような活動をしてきました

#### 【ほっと♥介護教室】

介護予防等に関する教室を開催しました。



（参加者の声）

介護される方の気持ちもわかった。また参加したい。

#### 【健康教育事業】

高齢者対象の健康教室を開催しました。



（参加者の声）

無理なく運動できて楽しかった。

#### 【家族介護者交流会】

家族の介護をしている方同士の交流会を開催しました。



（参加者の声）

同じ介護者同士集まることができてよかった。

今後の教室等については市広報、ホームページなどでもお知らせしていきます。  
詳しい内容についてのご質問や、参加申込みなどは以下の各地域包括支援センターへお問い合わせください。

地域包括支援センターいしばし	51-0633（石橋地区）
地域包括支援センターこくぶんじ	43-1229（国分寺地区）
地域包括支援センターみなみかわち	47-2771（南河内地区）