

地域包括支援センターからのお知らせ

ほっと♥介護教室のお知らせ

「骨を強く、丈夫に！」
介護を続ける体づくりのため、介護者もコツコツと骨を貯金し、骨密度を保ちましよう。

■日時
4月24日(火)
午後1時30分～3時30分

■場所
きらら館

■内容
●骨密度測定
●生活改善のポイント(栄養士の講話)
●骨に良いレシピの紹介

■定員
20名(申し込み多数の場合は抽選)

■申し込み・問い合わせ先
地域包括支援センターいしばし
☎(51)06333

認知症の方を介護している介護者交流会のお知らせ

認知症の方を介護している家族の交流と情報交換の場である介護者交流会の開催日をお知らせします。

同じ立場の仲間同士の時間を過ごしてみませんか？

■日時
4月27日(金)
5月25日(金)
午前10時～正午

■会場
南河内児童館

■対象者
現在介護している方または過去に介護した経験がある方

■内容
情報交換など

■参加費
無料

■申し込み・問い合わせ先
高齢福祉課
☎(32)8904

サロン参加者募集

4月2日から、緑小学校をお借りして、サロンを開設します。このサロンでは、高齢者を対象に介護予防の体操を実施します。

手首や足首に重りを付けて行う簡単な体操6種類を毎週1回続けることで、筋力が向上して転倒予防等につながります。足腰が弱ってきたと感じている方は、ぜひご参加ください。

■日時
毎週水曜日
午後1時30分～3時

■場所
緑小学校 ミーティングルーム

■参加費用
毎回100円

■申し込み・問い合わせ先
地域包括支援センターみなみかわち
☎(48)1177

介護予防教室のお知らせ

いつまでも住み慣れた我が家で健康に過ごすためには、筋力を維持していくことが大切です。

楽しく、笑いながら筋力アップができる集いの場へ参加してみませんか？
「運動が苦手」という方もお気軽にご参加ください！

■開催日
5月15日(火)、29日(火)、
6月12日(火)、26日(火)

■時間
午前10時～11時30分

■会場
ゆうゆう館

■対象者
市内在住のおおむね65歳以上の方

■講師
NPO法人まちづくりサポートクラブ 健康運動指導士

■定員
30名

■参加費
無料

■その他
タオル、飲み物、上履きをご持参の上、動きやすい服装でご参加ください。

■申し込み・問い合わせ先
地域包括支援センターこくぶんじ
☎(43)1229

市長といきいきランチ トーク申込受付中

市長と一緒にランチを食べながら、まちづくりについて気軽に話し合いませんか。

市内で活動している団体のみなさまの申し込みをお待ちしています。

■対象
市内在住または在勤、在学の人で構成する5～10人程度の団体

■開催日時
団体の代表者と調整のうえ決定します。時間は平日の正午から午後1時です。

■開催場所
市役所

■費用
一人500円(昼食代実費)

■注意事項
本事業はこれからのまちづくりについて市長と語り合う場であり、直接の意見要望や回答を求める場ではありませんので、ご理解ご協力をお願いします。

■申し込み・問い合わせ先
総合政策課
☎(32)8886