

文字が大きい!

# ハツラツらいふ

☎ 包括ケア推進課 34-3288  
☎ 長寿介護課 34-3293

## 今月の「耳」より情報

### いきいきクラブ 会員募集

▶いきいきクラブ(老人クラブ)は、高齢者の知識と経験を生かし、社会奉仕活動や、生きがいづくり活動などに楽しく取り組んでいます。皆さんも、自身の健康づくりや地域への貢献のために、会員となり一緒に活動してみませんか。

#### 活動内容

- ◎研修会や交流会などの交流活動
- ◎輪投げ・スポーツ・グラウンドゴルフ大会などの健康づくり活動
- ◎地域施設(公園・神社など)の清掃などの奉仕活動
- ◎俳句・民謡・ダンスなどの趣味・文化活動
- ◎他市町の会員との交流など

対象/おおむね 60 歳以上の市民

申し込み/事務局や、お住まいの地域のいきいきクラブにお問い合わせください。

問い合わせ/島田市いきいきクラブ連合会事務局(伊太なごみの里内) ☎ 37-7550

### 【高齢者相談】☎・ところ/各高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)

とき	月～金曜日	8:30～17:00
高齢者あんしんセンター 第一・北 ☎ 33-0882 老人保健施設「アポロン」内		
高齢者あんしんセンター第二 ☎ 34-3240 保健福祉センター「はなみずき」内		
高齢者あんしんセンター 六合 ☎ 32-9699 六合公民館「ロクティ」内		
高齢者あんしんセンター 初倉 ☎ 30-0617 初倉地域総合センター「くらら」内		
高齢者あんしんセンター 金谷 ☎ 45-5610 金谷北地域交流センター内		
高齢者あんしんセンター 川根 ☎ 58-0321 市役所川根支所内		

【1月の高齢者ふれあい事業】☎包括ケア推進課・ところ/はなみずき内「ふれあいセンター」(2階)

#### 教室名/開催日/時間

手芸の日、何を作るかお楽しみ◆  
4日(金)・11日(金)・18日(金)・23日(水)・25日(金)  
午前10時～午後3時

みんなで楽しく歌いませんか  
7日(月)/午前10時～11時30分

みんなで折り紙を作りましょう  
8日(火)/午前10時～正午

大正琴を楽しみましょう  
8日(火)・22日(火)/午後1時～3時30分

絵手紙を書こう  
9日(水)/午前10時～正午

楽しく遊んで若返り  
10日(木)/午前10時～11時30分

美しい「詩歌」を吟じて健康づくり  
15日(火)/午前10時～正午

ビーズ細工で楽しむおしゃれ★  
16日(水)/午前10時～午後3時

ペタンクを楽しみましょう  
17日(木)/午前9時30分～正午

楽しい食生活◎  
22日(火)/午前10時～正午

健康は足の裏から  
24日(木)/午後1時30分～3時

◆ 必要なものを持参 ◎ 要予約 ★ 新規要申込

## ハツラツのヒケツ



— 宮後孝枝さん —  
(南茶カフェ)  
居場所「南茶カフェ」  
に集まって、みんなでおしゃべりするのを楽しんでいます。