

## 今月の「耳」より情報

### 介護予防講演会の受講者募集

▶年を重ねると食欲がなくなり、心や体の機能が衰えてきます。また、歯と口の状態が悪くなると、栄養も摂れなくなってしまいます。歯と口の健康を守り、毎日の食事の仕方を学びましょう。

内容／①口のケアや口腔体操について

②必要な栄養の取り方について

※どちらか1回のみ参加も可能です。

とき／①1月18日(月) ②1月27日(水)

時間／10時から11時30分

講師／①歯科衛生士 山岸しげ子氏

②管理栄養士 塚本亜沙美氏

ところ／保健福祉センターはなみずき研修室(3階)

対象／一般市民

定員／各40人(定員になり次第締め切り)

参加費／無料

申し込み／①の希望者は1月12日(火) ②の希望者は1月21日(木)までに電話で、包括ケア推進課へ

### 【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 (祝日は除く)	8:30～17:15
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／保健福祉センター はなみずき内

#### 教室名／開催日／時間

#### ビーズ細工で楽しむおしゃれ★

7日(木)・20日(水)／午前9時～正午

#### ペタンクを楽しみましょう

8日(金)／午前9時30分～正午

#### 手芸の日、何を作るかお楽しみ◆

8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)  
午前10時～正午

#### 大正琴を楽しみましょう

12日(火)・26日(火)／午後1時～3時30分

#### 絵手紙を書こう

13日(水)／午前10時～正午

#### 楽しく遊んで若返り

14日(木)／午前10時～11時30分

#### 美しい「詩歌」を吟じて健康づくり

19日(火)／午前10時～正午

#### みんなで折り紙を作りましょう

26日(火)／午前10時～正午

#### からだにやさしい食事づくり◎

26日(火)／午前10時～正午  
※応募多数の場合は抽選

#### 健康は足の裏から

28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



一足の裏健康クラブー  
(はなみずきふれあい)

足をほぐすことで、心も体もリフレッシュできます。