

お知らせ

■「脳健康度テスト」を実施します(無料)

とき／11月8日(水) 午後1時30分～3時
 ところ／保健福祉センター「はなみずき」研修室
 内容／認知症予防の講話、脳健康度テスト
 定員／65歳～84歳の市民30人(先着順)
 申し込み／10月30日(月)～11月7日(火)に電話で長寿介護課へ

持ち物／眼鏡

【結果説明会】

とき／11月22日(水) 午後1時30分～2時30分

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

【11月の高齢者ふれあい事業】☎長寿介護課 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

ビーズ細工で楽しむおしゃれ★／2日(木)・15日(水)／午前10時～午後3時

みんなで楽しく歌いませんか／6日(月)／午前10時～11時30分

みんなで折り紙を作りましょう／7日(火)／午前10時～正午

絵手紙を描こう／8日(水)／午前10時～正午

楽しく遊んで若返り／9日(木)／午前10時～11時30分

手芸の日、何を作るかお楽しみ◆／10日(金)・17日(金)・22日(水)・24日(金)／午前10時～午後3時

ペタンクを楽しみましょう／16日(木)／午前9時30分～11時30分

健康は足の裏から／16日(木)／午後1時30分～3時

楽しい食生活◎／21日(火)／午前10時～正午

◆ 必要なものを持参 ◎要予約 ★ 新規要申込

10月の「耳」より情報

体に優しくトレーニング!「パワーリハビリ教室」参加者募集

対象／次の全てに該当する人:65歳以上の人、要介護認定や要支援認定を受けていない人、医師から運動を制限されていない人

とき／12月4日(月)～平成30年3月28日(水)(各14回)
 コース／①月～金曜日のいずれかの午前9時30分～11時
 ②月・火・水・金曜日のいずれかの午後1時30分～3時
 ③木・金曜日のいずれかの午後1時30分～3時
 ところ／①②プラザおおるり シニアトレーニングルーム ③夢づくり会館 体力づくりの部屋

定員／①②15人 ③14人

参加費／1,500円

申し込み／10月30日(月)～

11月8日(水)に、電話または

ファクスで長寿介護課へ(コースは第3希望まで選べます。応募者多数の場合は、抽選を行います)

※伊太なごみの里の講座は、しまだ情報に掲載して

います。

