

お知らせ

■「脳健康度テスト」を実施します(無料)

とき／7月19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／おおむね65歳～84歳の市民30人(先着順)
 申し込み／7月3日(月)～18日(火)に電話で長寿介護課へ
 持ち物／眼鏡

【結果説明会】

とき／8月2日(水)午後1時30分～2時30分
 持ち物／室内履き(運動室で行います)

【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	

【7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

みんなで楽しく歌いませんか／3日(月)／午前10時～11時30分
みんなで折り紙を作りましょう／4日(火)／午前10時～正午
大正琴を楽しみましょう／4日(火)・18日(火)／午後1時～3時30分
ビーズ細工で楽しむおしゃれ★／6日(木)・19日(水)／午前10時～午後3時
手芸の日、何を作るかお楽しみ◆／7日(金)・14日(金)・21日(金)・26日(水)・28日(金)／午前10時～午後3時
絵手紙を描こう／12日(水)／午前10時～正午
楽しく遊んで若返り／13日(木)／午前10時～11時30分
楽しい食生活◎／18日(火)／午前10時～正午
美しい「詩歌」を吟じて健康づくり／18日(火)／午前10時～正午
ペタンクを楽しみましょう／20日(木)／午前9時30分～11時30分
健康は足の裏から／27日(水)／午後1時30分～3時

◆ 必要なものを持参 ◎ 要予約 ★ 新規要申込

6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

▶低負荷の専用マシンを使って行う運動の講座です。
 対象／次の全てに該当する人 ①65歳以上の人 ②要介護認定や要支援認定を受けていない人 ③医師から運動を制限されていない人
 とき／8月～11月(全14回) 午前10時～11時15分、午後1時30分～2時45分
 コース／①月曜日午後 ②火曜日午前 ③水曜日午前 ④木曜日午後 ⑤金曜日午後
 ところ／①②③プラザおおるり シニアトレーニング

ルーム ④⑤夢づくり会館 体力づくりの部屋
 定員／各コースとも14人(新規参加者を優先します)
 参加費／1,500円
 募集期間／7月3日(月)～12日(水)
 申し込み／電話・ファクスまたはEメール(☎kaigo@city.shimada.lg.jp)で長寿介護課へ

