

お知らせ

■ 参加者募集！ シニアトレーニング指導員養成講座

とき／10月26日～12月21日の毎週木曜日(全8回・祝日を除く) 午後1時30分～3時30分(午後1時15分から受け付け)

ところ／プラザおおり シニアトレーニングルーム(1階)

対象／60歳からおおむね70歳までの人

定員／14人 参加費／500円(保険料)

持ち物／飲み物、トレーニングシューズ、筆記用具

申し込み／10月5日(木)までに、電話・ファクスで長寿介護課へ(FAX 34-3289)

【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		

【10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★／5日(木)・18日(水)／午前10時～午後3時

手芸の日、何を作るかお楽しみ◆／6日(金)・13日(金)・20日(金)・25日(水)・27日(金)／午前10時～午後3時

みんなで楽しく歌いませんか／2日(月)／午前10時～11時30分

大正琴を楽しみましょう／3日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火)／午後1時～3時30分

絵手紙を描こう／11日(水)／午前10時～正午

楽しく遊んで若返り／12日(木)／午前10時～11時30分

みんなで折り紙を作りましょう／3日(火)／午前10時～正午

楽しい食生活◎／17日(火)／午前10時～正午

美しい「詩歌」を吟じて健康づくり／17日(火)／午前10時～正午

健康は足の裏から／26日(木)／午後1時30分～3時

パタンクを楽しみましょう／19日(木)／午前9時30分～11時30分

◆ 必要なものを持参 ◎ 要予約 ★ 新規要申込

9月の「耳」より情報

伊太なごみの里「介護予防のための楽しい健康マージャン」

頭脳と指先を使い、介護予防効果の高い健康マージャンを始めませんか。初心者でも分かりやすく指導しますので、ぜひご参加ください。

とき／11月10日・24日、12月1日・15日、平成30年1月5日・19日(全6回・いずれも金曜日) 午前9時30分～正午

ところ／伊太なごみの里 サークル室

対象／おおむね60歳以上の市民

参加費／受講料600円(全6回分)、景品代200円

※いずれも初回に集金。

定員／20人(初心者優先、定員を超えた場合は抽選)

締め切り／10月13日(金)までに、電話・ファクスまたはEメールで長寿介護課へ

☎ 34-3293 FAX34-3289

✉ kaigo@city.shimada.lg.jp

