

健康体操セミナーを実施しました。

2月23日、27日に、健康体操セミナーを実施しました。(全2回コース)

健康運動指導士である高垣茂子先生から、元気な体操を指導してもらいました。

全2回参加の方には修了証をお渡ししています。



ラジオ体操塾を開催しました。

3月18日(火)にお気軽体操10周年を記念して、ラジオ体操塾を開催しました。



ラジオ体操講師で健康運動指導士である長野信一先生をお迎えし、ラジオ体操の一つ一つの動きを確認しました。



また、原宿、町屋、谷が原、向原、久保沢の各地区のお気軽体操の活動報告も行いました。

城北地区のお気軽体操も新たにスタート予定です!

若葉台クラブ

3月4日(火)に若葉台クラブにおじゃましました。今回は、介護保険制度の情報をお伝えしました。



たくさんの質問も出て、熱心に耳を傾けてくださいました。

葉山島サロン

3月20日(木)に、葉山島サロンでは、鳥居原ふれあいの館へ出かけました。

あいにくの雨でしたがバスの車窓から見える風景や梅などの花々を楽しみました。



高次脳機能障害の講座を開催しました。

3月27日(木)に、家族介護教室では、神奈川リハビリテーション病院の瀧澤 学先生をお呼びして、高次脳機能障害の支援についての講座を開催しました。

後半は当事者とその家族の会である「みどりの会」の方々と瀧澤先生、参加者と座談会を実施し、意見交換等を行いました。



城山うたおーか

3月17日(月)に城山うたおーかが開催されました。

「翼をください」「贈る言葉」などのフォークソングを中心にギターやハーモニカ、キーボード、オカリナの伴奏でわきあいあいと楽しく歌いました。



次回は、4月21日
5月19日。
(第三月曜日を予定)

お知らせ 公開住民講座 (参加費無料)
「第一回 老いの中の“食”
～食べたい! 食べてほしい! の思いを大切に～」

日時: 平成26年4月20日(日)
10:00~11:00

会場: アミューレジデンス城山
講師: 広瀬病院 院長 広瀬 憲一

- *お問合せ*
- 広瀬病院 在宅支援室/042-782-3033
- アミューレジデンス城山/042-783-8081

発行: 相模原市
城山高齢者支援センター
 住所: 相模原市緑区小倉1620
 電話: 042-783-0030
 FAX: 042-783-0038

ピバ!
しろやま
4月号

メールもお待ちしています!
sp985uh9@biscuit.ocn.ne.jp
 URL: <http://lifehome.g.dgdg.jp>

城山高齢者支援センター
 偶数月発行 Vol. 30, 2014
 電話: 042-783-0030
 FAX: 042-783-0038

こんにちは! 城山高齢者支援センターです。

平成26年4月より、相模原市では地域包括支援センターの名称が「高齢者支援センター」という愛称で統一することになりました。

城山高齢者支援センターをどうぞよろしくお願いいたします!!

城山保健福祉センターに移転します!

5月1日(木)、小倉のライフホーム城山より、城山保健福祉センターに移転します。

移転先住所: 相模原市緑区久保沢2-26-1
 城山保健福祉センター 2階(以前ヘルストロンのあった部屋です)
 電話: 042-783-0030 (変更はありません)

転倒骨折予防セミナーを開催します!

～転倒しない体づくりのために、ウォーキングや体スッキリエクササイズを行おう!～

日時 5月12日・19日・26日・6月2日・9日(全5回) 10:00~11:30
 会場 城山保健福祉センター 1階 健診室
 講師 健康運動指導士 平岡 亮一先生
 定員 20名(お申込み順)

動きやすい服装と靴で、ご参加ください。

※ この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

●お申込み・お問い合わせ
 城山高齢者支援センター 電話 783-0030

4月

城山地域の予定表

		午前	午後
1日	火	お気軽体操 (久保沢)	
2日	水		
3日	木	お気軽体操 (原宿・谷が原)	
4日	金		城山うたごえサロン (もみじ)
5日	土	さくらまつり	
6日	日	さくらまつり	
7日	月	お気軽体操 (向原)	
8日	火	お気軽体操 (久保沢)	お気軽体操 (城北)
9日	水		
10日	木	お気軽体操 (町屋)	
11日	金		
12日	土		桜のつどい (谷ヶ原地区)
13日	日		
14日	月		
15日	火	お気軽体操 (久保沢)	
16日	水		
17日	木	お気軽体操 (原宿・谷が原) 小倉ゆめサロン (小倉地区) なごまーる (原宿地区)	町屋あけぼの会 (町屋地区)
18日	金	若葉ほっこりーな (若葉台地区)	
19日	土		
20日	日	公開住民講座「老いの中の“食”」 (アミーユ)	
21日	月	お気軽体操 (向原)	城山うたおーか (保)
22日	火	お気軽体操 (久保沢)	
23日	水		
24日	木	お気軽体操 (町屋)	家族介護教室・みどりの会 (保)
25日	金		
26日	土		
27日	日	ふれあいカフェ (久保沢地区)	
28日	月		
29日	火		
30日	水		

保：城山保健福祉センター

もみじ：もみじホール城山

5月

城山地域の予定表

		午前	午後
1日	木	お気軽体操 (原宿・谷が原)	
2日	金		城山うたごえサロン (もみじ)
3日	土		
4日	日		
5日	月	お気軽体操 (向原)	
6日	火		
7日	水		
8日	木	お気軽体操 (町屋)	
9日	金		
10日	土		
11日	日		
12日	月	転倒予防教室 (保) お気軽体操 (向原)	
13日	火	お気軽体操 (久保沢)	お気軽体操 (城北)
14日	水		
15日	木	お気軽体操 (原宿・谷が原) 小倉ゆめサロン (小倉地区) なごまーる (原宿地区)	
16日	金	若葉ほっこりーな (若葉台地区)	
17日	土		
18日	日		
19日	月	転倒予防教室 (保)	城山うたおーか (保)
20日	火		
21日	水		町屋あけぼの会 (町屋地区)
22日	木	お気軽体操 (町屋)	家族介護教室・みどりの会 (保)
23日	金		
24日	土		
25日	日	ふれあいカフェ (久保沢)	
26日	月	転倒予防教室 (保)	
27日	火	お気軽体操 (久保沢)	
28日	水		
29日	木		
30日	金		
31日	土		

