

転倒予防セミナー、開催中です!

5月12日、19日、26日と健康運動指導士の平岡亮一先生をお呼びして、転倒予防セミナーを開催しています。

家でもできるストレッチを教えてくださいました。参加者からは、無理なく楽しめるプログラムと好評で、笑顔の絶えない教室です。



※全5回コース：6月2日(月)、9日(月) 10:00~
(申し訳ありませんが、参加受付は終了しています)

城北お気軽体操はじまりました

4月8日(火)に城北自治会館にて、お気軽体操がスタートしました。

城山地域内で6か所目のお気軽体操の仲間入りです!

◆毎月第2火曜日
13:30~
場所：城北自治会館
お気軽にご参加下さい!



みんなで元気ハツラツ、城北オー!

城山うたおーか

4月21日、5月19日に城山保健福祉センターにて「城山うたおーか」が開催されました。

5月にはコカリナ(木のオカリナの様な笛)も参加して「白いブランコ」、「明日があるさ」などを歌っていました。

◆次回
6月16日(月)13:30~
7月28日(月)10:30~
参加費 100円
☎問合わせ
植草さん(運営スタッフ)
782-7390



歌う前に、ストレッチ!

うたの会のご紹介

5月27日(火)、童謡、唱歌を歌う会である「白樺」におじゃましました。

27名の参加者が輪になり、『愛唱歌』を片手に和やかな雰囲気の中で歌を楽しまれました。

開催日：毎月第4火曜日
13:30~15:30
参加費：300円
場 所：城山保健福祉センター 2階和室



次回は6月10日(今回のみ第2火曜)

発行：相模原市



城山高齢者支援センター
住所：相模原市緑区久保沢2-26-1
電話：042-783-0030
FAX：042-783-0070

W! しろやま 6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. 31. 2014
電話：042-783-0030
FAX：042-783-0070

城山高齢者支援センターは、5月1日に

城山保健福祉センターへ移転しました!

小倉のライフホーム城山から、城山保健福祉センターの2階に移転しました。お気軽にお立ち寄りください!!

新住所：相模原市緑区久保沢2-26-1
電話番号：042-783-0030
F A X：042-783-0070

高齢者の総合相談窓口です



城山高齢者支援センターの職員です。

左上から、北村、白髭、前田
田野倉、エレニヤ

どうぞ、よろしく申し上げます!

日差しの差し込む明るい事務所です。

城山保健福祉センター内の相談室もお借りしています。



事業所の様子

津久井湖さくらまつり

4月5日(土)に津久井湖城山公園水の苑地で開催された津久井湖さくらまつりに参加しました。



桜が満開の中、城山高齢者支援センターのPRを行いました。

6月



城山地域の予定表

| | | 午前 | 午後 |
|-----|---|---|----------------|
| 1日 | 日 | | |
| 2日 | 月 | 転倒予防教室(保) お気軽体操(向原) | |
| 3日 | 火 | お気軽体操(久保沢) | |
| 4日 | 水 | | |
| 5日 | 木 | お気軽体操(原宿・谷ヶ原) | |
| 6日 | 金 | | 城山うたごえサロン(もみじ) |
| 7日 | 土 | | |
| 8日 | 日 | | |
| 9日 | 月 | 転倒予防教室(保) | |
| 10日 | 火 | お気軽体操(久保沢) | お気軽体操(城北) |
| 11日 | 水 | | |
| 12日 | 木 | お気軽体操(町屋) | さわやかサロン(若葉台地区) |
| 13日 | 金 | | |
| 14日 | 土 | | さくらのつどい(谷ヶ原地区) |
| 15日 | 日 | | |
| 16日 | 月 | お気軽体操(向原) | 城山うたおーか(保) |
| 17日 | 火 | お気軽体操(久保沢) | |
| 18日 | 水 | | 町屋あけぼの会(町屋地区) |
| 19日 | 木 | お気軽体操(原宿・谷ヶ原) 小倉ゆめサロン(小倉地区) なごまーる(原宿地区) 10時~15時 | |
| 20日 | 金 | 若葉ほっこりーな(若葉台地区) 10時~15時 | |
| 21日 | 土 | | 葉山島サロン(葉山島地区) |
| 22日 | 日 | ふれあいカフェ(久保沢地区) | |
| 23日 | 月 | | |
| 24日 | 火 | お気軽体操(久保沢) | |
| 25日 | 水 | | |
| 26日 | 木 | お気軽体操(町屋) | |
| 27日 | 金 | | |
| 28日 | 土 | | |
| 29日 | 日 | | |
| 30日 | 月 | | |

保：城山保健福祉センター

もみじ：もみじホール城山

7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・谷ヶ原) | |
| 4日 | 金 | | 城山うたごえサロン(もみじ) 「七夕コンサート」(前売券500円) |
| 5日 | 土 | | |
| 6日 | 日 | | |
| 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) | さわやかサロン(若葉台地区) |
| 11日 | 金 | | |
| 12日 | 土 | | さくらのつどい(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 | | 町屋あけぼの会(町屋地区) |
| 17日 | 木 | お気軽体操(原宿・谷ヶ原) 小倉ゆめサロン(小倉地区) なごまーる(原宿地区) 10時~15時 | |
| 18日 | 金 | 若葉ほっこりーな(若葉台地区) 10時~15時 | |
| 19日 | 土 | | 葉山島サロン(葉山島地区) |
| 20日 | 日 | | |
| 21日 | 月 | | |
| 22日 | 火 | お気軽体操(久保沢) | |
| 23日 | 水 | | |
| 24日 | 木 | お気軽体操(町屋) | |
| 25日 | 金 | | |
| 26日 | 土 | | |
| 27日 | 日 | ふれあいカフェ(久保沢地区) | |
| 28日 | 月 | | 城山うたおーか(保) |
| 29日 | 火 | | |
| 30日 | 水 | | |
| 31日 | 木 | | |

