

2014七タコンサートが開催されました

7月4日(金)にもみじホールにて開催された城山うたごえサロンの七タコンサートにおじゃましました。260名を超える大勢の方が参加されていました。

前半は、いつものうたごえサロンで「城山わがまち」、「北上夜曲」、「みかんの花咲く丘」などを歌っていました。

後半はピアノやアコーディオン、バイオリン、パーカッションなどの演奏を楽しみ、フィナーレは参加者皆さんで、「見上げてごらん夜の星を」を歌い、最後を盛り上げていました。



W! しろやま 8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. 32, 2014
電話:042-783-0030
FAX:042-783-0070

城山高齢者支援センターの

看板を書いていたいただきました!



手書きの素敵な看板です!

若葉台在住の三角哲嗣さんの協力で、城山高齢者支援センターの看板ができました。

今年4月から、城山地域包括支援センターの愛称が城山高齢者支援センターになりました。

ぜひ、お立ち寄りください!

シニアクラブ 友愛チーム研修会

7月24日(木)に城山保健福祉センターにて、城山シニアクラブ連合会 友愛チーム研修会を行いました。

城山高齢者支援センターで行っている訪問の事例を挙げ、訪問の大切さをお話させて頂きました。



日頃の友愛訪問の様子を伺いました

谷ヶ原みのり会

6月25日(水)に谷ヶ原自治会館にて、「健康の話」をさせて頂きました。

暑い時期に起こる「熱中症の予防」について説明しました。参加者の皆さんは熱心に耳を傾けて下さいました。



手作りの熱中症予防水を味見

葉山島サロン

6月21日、7月19日の第3土曜日に葉山島サロンが開催されました。

6月はお茶の先生の荻野先生をお呼びしてお茶のお手前を教わっていただきながらお茶を楽しみました。

7月はおまんじゅうづくりを行いました。



※8月~10月まで、お休みとなります。

城山うたおーか

6月16日、7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。

季節に合わせた曲目をギターやキーボード、ハーモニカ、オカリナ、コカリナに合わせて歌っています。テーブルごとにわきあいあいと参加者が楽しまれていました。



◆次回
8月18日(月)13:30~
9月22日(月)10:30~

◆参加費 100円 季節の花で心が和みます
☎お問い合わせ 植草さん(運営スタッフ)
782-7390

平成26年度版城山いきいきマップができました

城山地区の高齢者地域情報誌の「城山いきいきマップ」を配布しています。

高齢者福祉の情報を掲載しています。

◆お問い合わせ: 城山高齢者支援センター

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

転倒骨折予防教室を開催します

~転ばないためのコツを学びましょう!!~

◆開催日程と内容: 全4回コース。音楽にのってリズム体操を中心に行います。

1日目: 9/25(木) 体カテスト・歩き方のミニレクチャー

2日目: 10/2(木) ロコモティブシンドロームについて・体操

3日目: 10/9(木) お口の健康について・体操

4日目: 10/16(木) 認知症予防について・体カテスト

◆場所: 城山保健福祉センター 1階 健診室 ◆時間: 10:00~11:30

◆対象: 65歳以上で転倒予防に関心があり、運動に支障のない方

◆定員: 20名

※運動しやすい服装と靴でお越しください。

※お申込みは9月1日(月)からです。

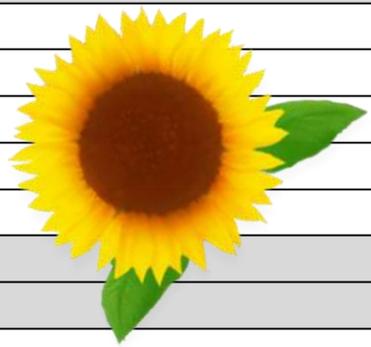
☎お問い合わせ先 城山高齢者支援センター 担当 田野倉
TEL 042-783-0030



8月



城山地域の予定表

		午前	午後	
1日	金		城山うたごえサロン (もみじ)	
2日	土			
3日	日			
4日	月	お気軽体操 (向原)		
5日	火			
6日	水			
7日	木			
8日	金			
9日	土			
10日	日			
11日	月			
12日	火			お気軽体操 (城北)
13日	水			
14日	木		さわやかサロン (若葉台地区)	
15日	金	若葉ほっこりな (若葉台地区) 10時~15時		
16日	土			
17日	日			
18日	月	お気軽体操 (向原)	うたおーか (保)	
19日	火			
20日	水		町屋あけほの会 (町屋地区)	
21日	木			
22日	金			
23日	土			
24日	日	ふれあいカフェ (久保沢地区)		
25日	月			
26日	火			
27日	水			
28日	木	なごまーる (原宿地区) 10時~15時		
29日	金			
30日	土			
31日	日			

保：城山保健福祉センター

もみじ：もみじホール城山

9月



城山地域の予定表

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