

開催中!

# 転倒骨折予防教室

9月25日(木)から、転倒骨折予防教室が始まりました。健康運動指導士の原真奈美先生をお呼びしています。笑顔の多い運動教室です。

「エレガントに上品に美しく年齢を重ねよう」と先生のユーモアな話に参加者が楽しみながら参加されています。

開催日：10/2、9、16(すべて木曜日 10:00~11:30)  
(申込は終了しています)



笑いの絶えない教室です。

## 町屋あけぼの会

9月17日(水)町屋自治会館での町屋あけぼの会におじゃましました。

歯科衛生士の柴田松代先生をお呼びして口腔ケアや口や舌の運動(パタカラ体操)を行いました。真剣に耳を傾けていました。



歯ブラシを使って口腔ケアのコツを聞きました

## 谷ヶ原みのり会

9月18日(木)谷ヶ原自治会館での谷ヶ原みのり会におじゃましました。

健康運動指導士の宮崎恵美子先生をお呼びして脳トレや筋トレを交えた運動教室を行いました。先生の話引き込まれあっという間に時間が過ぎていました。



いつまでも元気でいられる体操を。

## みどりの会

8月20日(木)、9月25日(木)に高次脳機能障害の当事者家族の会である「みどりの会」が開催されました。

一般に知られていない「高次脳機能障害」を知ってもらい、みどりの会に参加してもらえればと参加者募集のポスターを作成しています。



語らいも和気あいあいと

次回開催：10月23日(木) 13:30~15:00

## 福祉のつどい

~来て、見て、感じて...~

日時：11月3日(文化の日) 10時~15時

場所：もみじホール城山、つくしの家

城山保健福祉センター

内容：福祉の体験や機器の展示、ステージ発表等

◆お問い合わせ：城山地区福祉のつどい実行委員会

042-783-1212

## 城山うたおーか

8月18日、9月22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。参加者からリクエスト曲を募り、少しずつその曲を取り入れています。「学生時代」、「空よ」などの曲をキーボードギター、ハーモニカ、オカリナを伴奏にうたいました。



美しい音色とコメント

◆次回

10月20日(月) 13:30~

11月17日(月) 10:30~

参加者募集中です!!

◆参加費 100円

☎お問い合わせ

植草さん(運営スタッフ) 782-7390

## 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

ビバ! **しろやま** 10月号

メールもお待ちしています!  
[sp985uh9@biscuit.ocn.ne.jp](mailto: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. 33, 2014  
 電話: 042-783-0030  
 FAX: 042-783-0070

地域で行う自由参加の「お気軽体操」です。

お気軽体操は申し込みなく、自由に参加できる地域の運動の場です。ストレッチやラジオ体操、フォークダンスなどの運動をご自分のペースで行い、各地区で定期的開催しています。

もみじ祭りに参加します!!

10月19日(日)原宿公園にて「城山わがまち」を歌って踊ります。(13:10~) 一緒にいかがですか?

☆お気軽体操 開催案内☆

原宿堀公園	第1・3木曜日	10時~11時
町屋公園	第2・4木曜日	10時~11時
谷ヶ原自治会館	第1・3木曜日	10時~11時
向原自治会館	第1・3月曜日	10時~11時
久保沢自治会館	毎週火曜日	10時~11時
城北自治会館	毎月第2火曜日	13:30~14:30

いきいき元気回復塾

~ストレッチや脳トレで元気アップ!~ (総合介護予防教室)

◆開催日程と内容：全5回コース。  
 1日目：11/6(木) 栄養(さつまいもを使っておやつ作り)  
 2日目：11/13(木) 口腔ケアについて  
 3日目：11/20(木) レクリエーションで認知症予防  
 4日目：11/27(木) 運動して筋力アップ~足腰お達者に!  
 5日目：12/4(木) これからの介護予防について

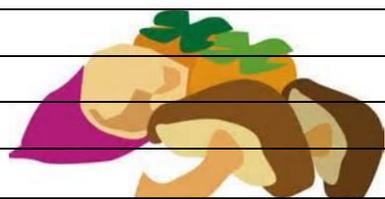
◆場所：城山保健福祉センター ◆時間：13:30~15:00  
 ◆対象：65歳以上で転倒予防に関心があり、運動に支障のない方 ◆定員：30名  
 ※運動しやすい服装と靴でお越しください。(初回のみエプロン、三角巾持参)  
 ※お申込みは10月1日(水)からです。

☎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 (受付：8:30~17:30)

# 10月

## 城山地域の高齢者向け講座の予定表

		午前	午後
1日	水		
2日	木	お気軽体操（原宿・谷ヶ原） 転倒骨折予防教室：保	
3日	金		城山うたごえサロン：もみじ
4日	土		さくらのつどい（谷ヶ原地区）
5日	日		
6日	月	お気軽体操（向原）	
7日	火	お気軽体操（久保沢）	
8日	水		
9日	木	お気軽体操（町屋） 転倒骨折予防教室：保	さわやかサロン（若葉台地区）
10日	金		
11日	土		
12日	日		
13日	月		
14日	火	お気軽体操（久保沢）	お気軽体操（城北）
15日	水		町屋あけぼの会（町屋地区）
16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・谷ヶ原） 転倒骨折予防教室：保	
17日	金	若葉ほっこりーな（若葉台地区） 10時～15時	
18日	土		
19日	日		
20日	月	お気軽体操（向原）	城山うたおーか：保
21日	火	お気軽体操（久保沢）	
22日	水		
23日	木	お気軽体操（町屋）	
24日	金		
25日	土		
26日	日	ふれあいカフェ（久保沢）	
27日	月		
28日	火	お気軽体操（久保沢）	
29日	水		
30日	木		
31日	金		



# 11月

## 城山地域の高齢者向け講座の予定表

		午前	午後
1日	土		
2日	日		
3日	月	福祉のつどい：保 お気軽体操（向原）	
4日	火	お気軽体操（久保沢）	
5日	水		
6日	木	お気軽体操（原宿・谷ヶ原）	いきいき元気回復塾：保
7日	金		城山うたごえサロン：もみじ
8日	土		さくらのつどい（谷ヶ原地区）
9日	日		
10日	月		
11日	火	お気軽体操（久保沢）	お気軽体操（城北）
12日	水		
13日	木	お気軽体操（町屋）	さわやかサロン（若葉台地区） いきいき元気回復塾：保
14日	金		
15日	土	城山地区シニアクラブ演芸大会 10時～15時：もみじ	
16日	日		
17日	月	お気軽体操（向原）	城山うたおーか：保
18日	火	お気軽体操（久保沢）	
19日	水		町屋あけぼの会（町屋地区）
20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・谷ヶ原）	いきいき元気回復塾：保
21日	金		
22日	土		葉山島サロン（葉山島地区）
23日	日	ふれあいカフェ（久保沢地区）	
24日	月		
25日	火	お気軽体操（久保沢）	
26日	水		
27日	木	お気軽体操（町屋）	いきいき元気回復塾：保
28日	金	若葉ほっこりーな（若葉台地区） 10時～15時	
29日	土		
30日	日		