



# ビバ! しろやま 6月号

城山高齢者支援センター  
(城山地域包括支援センター)

偶数月発行 Vol.37

電話：042-783-0030

FAX：042-783-0070

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.dgdc.jp>

～総合介護予防教室～



## 生き生き元気 はじめて教室

- 開催日 全5回コース (毎週木曜日)
  - ☆6/25、7/2、9、16、23
  - ♪楽しく笑顔で体操! 筋力アップ♪
  - ♪脳トレやストレッチで元気もアップ♪
  - ※16日…お茶会をしながら栄養を学びます。
  - 時間：13時30分から15時00分
  - 会場：城山保健福祉センター 1F 健診室  
16日…2F 栄養指導室
  - 定員：30名(申し込み多数の場合、抽選)
- この事業は相模原市の委託を受けて実施しています

65歳以上の方や  
ご家族の方へ

無料

【お申込み・お問い合わせ】

城山高齢者支援センター(担当 田野倉)

電話 042(783)0030

\*月～土\*

午前8時30分～午後5時30分

### 高次脳機能障害 当事者・家族の会

#### 「みどりの会」に

#### 参加してみませんか?

みどりの会では、高次脳機能障害の当事者の方、家族の方が集まり、日頃の困りごとや近況報告、情報交換などをして、交流をしています。

年に1～2回、外出デーとして、近隣施設へ出かけています。

第4木曜日 13:30～  
保健福祉センター開催

お問い合わせ  
城山高齢者支援センター

白髭(しらひげ) 042-783-0030

認知症のこと  
学びたい!

### 認知症サポーター

#### 養成講座の開催

認知症の知識、認知症の方への対応の方法などについて、出前講座を開きます。

城山地区の自治会、住民グループの皆さまで、ご希望がありましたら、お気軽にお申込み下さい!

6/25(木)午前中 谷ヶ原みのり会で開催  
(シニアクラブ) 谷ヶ原自治会館

## 津久井湖さくらまつり

4月5日(日)、津久井湖城山公園水の苑池で津久井湖さくら祭りが開催されました。

満開の桜の中、城山高齢者支援センターのPRを行いました。



相模原出身の  
あの有名人も登場!

## しろやまオレンジカフェ

### 開催しました

5月16日(土)、城山保健福祉センターにて、城山町家族を支える会ほっとの方々を中心に、しろやまオレンジカフェが開催されました。

たくさんの方にご参加いただき、会場はとても賑やかでした。認知症に関する講演、喫茶、相談、音楽療法など、充実した内容でした。



### 6月・7月の予定

#### ★お気軽体操

向原	第1・3月 10:00~
久保沢	第1~4火 10:00~
城北	第2 火 13:30~
町屋	第2・4木 10:00~
原宿・谷ヶ原	第1・3木 10:00~

#### ★サロン★

♡町屋あけぼの会	第3水 13:00~
♡さわやかサロン	第2木 13:00~
♡小倉ゆめサロン	第3木 9:00~
♡原宿なごまーる	第3木 10:00~
♡若葉ほっこりーな	第3金 10:00~
♡桜のつどい	第2土 13:00~
♡ふれあいカフェ	第4日 10:00~

♪城山うたごえサロン 第1金 13:30~

♪城山うたおーか 第2月 13:30~

◎みどりの会(高次脳機能障害の会)

第4木 13:30~

## 城山転倒予防セミナー開催しました

5月11日より、全5回の日程で、転倒予防セミナーが開催されました。

健康運動指導士である平岡亮一先生より、家でも出来るストレッチや筋肉トレーニングを教えてくださいました。

先生のユーモラスなお話もあり、楽しい雰囲気の中、穏やかな教室となりました。



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

