

～お金の管理や手続き、自分でできなくなったらどうしたらいいの?～
～老後を安心して過ごすために!～

成年後見制度の講座を 開催いたしました!

平成30年6月14日(木)13:30~15:00
「法定後見制度について」
平成30年7月12日(木)13:30~15:00
「任意後見制度について」
それぞれ講座を開催しました。
コスモス成年後見サポートセンター会員
行政書士の松村先生をお迎えし、成年後見
制度について興味のある方々が真剣に
受講されました!
将来に備えて、たくさんの情報を知ることが大切です!

成年後見制度の個別相談会

日時:平成30年8月23日(木)
9月20日(木)
10:00~12:00

ご相談したい方はご予約のうえ、お越し下さい。お待ちしております!

(センターまでお越しになれない方は無料で訪問相談を行っています。お声掛けください。)

～お申込み・お問合せ～
城山高齢者支援センター(担当:藤瀬)
042-783-0030
(月~土8:30~17:30)



8月・9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 第1・3(木) 10:00~
- ★サロン★
 - 町屋あけぼの会 第3(水) 13:00~
 - 若葉台さわやかサロン 第2(木) 13:00~
 - 小倉ゆめサロン 第3(木) 9:00~
 - 若葉ほっこりな 第3(金) 10:00~
 - 原宿なごまーる 第3(水) 10:00~
 - 谷ヶ原まったりーな 第4(木) 10:00~
 - ふれあいカフェ 第4(日) 10:00~
 - 城山保健福祉センターサロン 第3(木) 10:00~
 - ♪城山うたおーか 第2(月) 13:30~
 - ♡城山町家族を支える会ほっと 第2(水) 10:00~
- ★家族介護教室★
 - みどりの会(高次脳機能障害の会) 第4(木) 13:30~
- ★体操★
 - 向原すみれ会 第4(木) 13:30~15:00
 - 里山百歳体操 毎週(木) 9:30~10:30
 - 城山ラジオ体操 (土)を除く 9:00~9:10

一緒に目指そう!元気な毎日 ～あなたに忍び寄る病気を防ごう～

日時:平成30年9月8日(土)
13:30~15:00

場所:城山保健福祉センター
1階 健診室

講師:広瀬病院 院長 廣瀬 憲一
内容:年齢と共にかかりやすくなる
病気と対策

定員:50名
※直接会場にお越しください。

主催:精神保健ボランティア ふきのとう

共催:城山ボランティア連絡会

後援:城山地区社会協議会・城山高齢者支援センター

お問合せ:城山高齢者支援センター

042-783-0030(月~土8:30~17:30)

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



8月 9月号

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

発行:城山高齢者支援センター
偶数月発行 Vol. 56. 2018
電話:042-783-0030
FAX:042-783-0070

8/23(木)スタート!毎月第4木曜日の午前で開催します!

わくわくクラブ中沢!始まります!

～楽しく体力づくりに取り組みます!～

- ★日時:毎月第4木曜日 午前10時30分~12時00分
(午前10時より受付開始・血圧、簡単な健康チェックを行います)
- ★場所:中沢自治会館
- ★参加費:1回 ¥250(保険料・その他含)
- ★対象:中沢近隣在住の概ね65歳以上の運動に支障のない方
どなたでもご参加出来ます!
- ★持ち物:汗拭きタオル・飲み物・上履き

※生き生きシニアスタッフによる体操教室です

お問い合わせ:城山高齢者支援センター
042-783-0030(月~土 8:30~17:30)



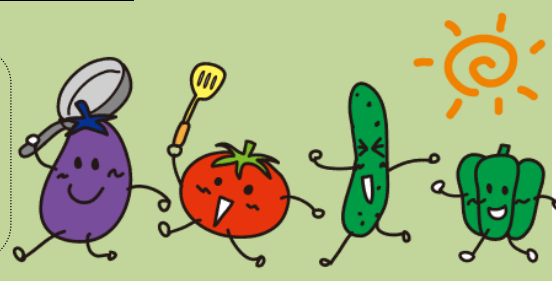
出張相談会のお知らせ!!

月2回、地域の身近な場所出張相談会を行います。
介護、医療、福祉関連の相談をお伺いします。
相談したいけど、窓口は遠くて行けない方、
お身体に不安がある方、ご家族についての心配がある方等、ぜひお越しください!

開催場所	日にち		時間
中沢自治会館 (緑区中沢573)	8月	13日(月)・27日(月)	13:30~
	9月	10日(月)・27日(木)	15:30
城北自治会館 (緑区広田15-11)	8月	2日(木)・16日(木)	9:30~
	9月	6日(木)・20日(木)	11:30

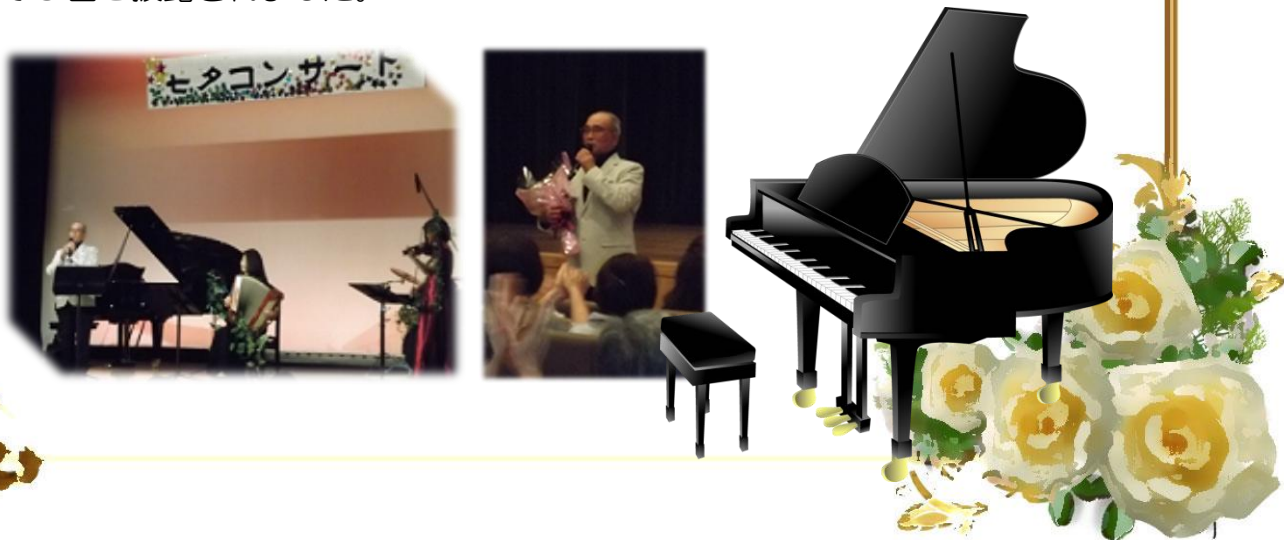


お問合せ
城山高齢者支援センター
042-783-0030
(月~土 8:30~17:30)




第100回城山うたごえサロン月例会& 2018七夕コンサート

平成30年7月6日(金)午後2時00分~もみじホール城山にて開催しました！
あいにくの雨でしたが満員御礼となり会場の中は熱く盛り上がっていました。
月例会にて「城山わがまち」「たなばたさま」「学生時代」他を歌い、七夕コンサートではピアノ独奏、ピアノ伴奏にて「愛の賛歌」「ラストダンスは私と」などが続き、この会を立ち上げた時から代表としてご尽力された細川 満氏のご勇退されることで3曲ご披露されました。



認知症予防プログラム★ウォーキング講座！

地域介護予防教室

 ウォーキングの習慣化によって認知症に強い脳をつくるプログラムです。
教室後、自主的に継続していけるように講座を学びます。
プログラムを終了した後もグループの仲間とウォーキングを続けましょう！

日程：平成30年9月7日(金)公開講座
平成30年9月14日、21日、28日(早歩き体験)、
10月5日(ウォーキングイベント)、12日(金)
※10:00~12:00 ※予備日 10/19(金)天候により日程変更あり。

場所：城山保健福祉センター2階会議室 他
対象者：城山地区にお住いの65歳以上の方で運動に支障がなく全コース参加できる方
人数：20名程度
持ち物：筆記用具、歩数計、動きやすい服装、靴、飲み物、タオル 等
費用：無料(ウォーキングイベントでの交通費などは自己負担)
ファシリテーター：須藤 孝 氏
※今回の教室は講師・介護予防サポーターはつきません。参加者同士のグループワークになります。

※この事業は相模原市の委託をうけて実施しています。

お問合せ：城山高齢者支援センター 担当：田野倉
042-783-0030 (月~土 8:30~17:30)

グリーンケア ~わすれな草の会~

大切な方を亡くされた方が集まり、お話しする場です

8月・9月の 平成30年8月17日(金)
予定 平成30年9月21日(金)

毎月第3金曜日 13:30~15:00
石井珈琲店(久保沢3-3-39)

※会場へのお問い合わせはご遠慮願います。



認知症カフェ

まんまる☺えがお

8月・9月の 平成30年8月21日(火)
予定 平成30年9月18日(火)

毎月第3火曜日 13:30~15:15

会場：そんぼの家 1階 食堂

対象：もの忘れが気になる方・ご家族の方
地域の方 どなたでも大歓迎です！

参加費：100円

お問合せ：城山高齢者支援センター
042-783-0030
(月~土 8:30~17:30) 白髭・松岡(CSW)



地域介護予防教室開催しました！

平成30年6月14日(木)
10:00~11:30

城山保健福祉センター1階健診室
にて開催しました！

健康運動指導士の原 真奈美先生
にお越しいただきました。

ゆっくり時間をかけて身体のスト
レッチをし、口腔のお話や顔の体
操、最後は筋トレをし、笑顔にな
る楽しい90分でした。

平成30年7月23日・30日(月)
10:00~11:30

城山保健福祉センター1階健診室
にて開催しました！

健康運動指導士の児玉 絹代先生
にお越しいただきました。

楽しく脳トレ・筋トレを取り入れ会
場は笑いに溢れました。来場した時
に元気がなくても帰る頃には生き
生きとした表情になる方がたくさ
んいらっしゃいました！

