

『城山保健福祉センターサロン』は、

# 『脳活サロン “ひらめき”』 に生まれ変わります。

「もの忘れの気になる方」や「もの忘れを予防したい方」を中心に、参加型のプログラムでひと時を楽しむサロンです。



日時 毎月第3木曜日 10:00~12:00  
 場所 城山保健福祉センター 2階 会議室  
 参加費 100円  
 内容 四季の歌・体操・月替わりイベント など...



お問合せ：城山地区社会福祉協議会  
 042-783-1212

認知症カフェ

## まんまるえがお

2019年4月16日(火)  
 2019年5月21日(火)

毎月第3火曜日 13:30~15:00

会場：そんぽの家 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：白髭

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



## 4月・5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~  
 ※2月のみ第4(金)  
 原宿なごまーる 第3(水) 10:00~  
 谷ヶ原まったりな 第4(木) 10:00~  
 ふれあいカフェ 第4(日) 10:00~  
 脳活サロン・ひらめき 第3(木) 10:00~

♪城山うたおーか 第2(月) 13:30~  
 ♪城山うたごえサロン 第1(金) 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~  
 \*4月は外出デイのためお休みです。

### ★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

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>

発行：城山高齢者支援センター  
 偶数月発行 Vol. 60. 2019  
 電話：042-783-0030  
 FAX：042-783-0070



## 城山高齢者支援センターです！！

センター長(主任介護支援専門員) 今森 淳子

保健師 藤瀬 香理

保健師 白髭 芳子

社会福祉士 咲間 真衣

地域介護予防事業 田野倉 照子

よろしくお願ひいたします！



## 第21回津久井湖さくらまつり

日時：4月13日(土) 午前10時~午後4時

4月14日(日) 午前10時~午後3時

会場：県立津久井湖城山公園・水の苑地

4月13日(土) 高齢者支援センターの職員も会場にて周知活動を行います。

お気軽にお声かけ下さい。

## 公民館まつり参加しました！！

3月9日(土)・10日(日) 公民館まつりが行われました！

高齢者支援センターでは、3月10日(土)に参加し、ティッシュを配布し、PRしました。

## 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、お話する場です

2019年4月19日(金)

会場：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。

今年度から不定期での開催となります。  
4月以降の開催につきましては、  
改めてこの通信でお知らせいたします。

お申込み・お問合せ

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

## 成年後見制度 遺言書の学習会・相談会

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？  
遺言書のことについて聞いてみたい！  
制度の基本からお話します。希望される方は学  
習会後に個別相談もできます。

講師：一般社団法人コスモス成年後見  
サポートセンター会員 行政書士  
対象：制度に興味のある方

日程：2019年4月18日(木)  
2019年5月24日(金)  
10:00～12:00

会場：城山保健福祉センター 1階相談室

\*お申込み・お問合せ\*

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

## 第1回

## 希望をつなぐツール連続講座

人生の最期は必ず訪れます。自分のために、大切な人のために。

その時にどう在りたいか。今から考えてみませんか？

第1回目は、「大切にしていること」をみんなで一緒に考えます。

講師 藤野在宅緩和ケアクリニック  
石橋 了知 医師

定員 40名(申込順)

日時 2019年5月24日(金)  
13:30～15:00

場所 城山保健福祉センター 1階 健診室

\*お申込み\*

城山高齢者支援センター 白髭・咲間  
電話：042-783-0030(月～土 8:30～17:30)

※4月1日からの申し込みです！

～地域介護予防教室～

新しいグループを作り、お友達の輪を広げませんか？  
グループの中心になって介護の予防改善のための健康づくり始めましょう！

## 健康づくりのアドバイス！リーダー研修講座！

日程：5/13(月)・5/20(月)・6/3(月)10:00～12:00(全3回)  
講師：平岡 亮一 氏(健康運動指導士)  
募集：20名(城山地区にお住まいの65歳以上で健康な方)  
※3日間とも参加出来る方のお申込みをお待ちしています。

会場：城山保健福祉センター1階健診室  
持ち物：運動しやすい服装、靴、飲み物、タオルなど

お問い合わせ

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

～この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。～

※5月7日からの申し込みです！

～地域介護予防教室～

## みんな集まれ！健康づくり！

日時：2019年6月12日(水)13:30～15:00  
2019年7月10日(水)13:30～15:00

場所：城山保健福祉センター1階健診室

講師：健康運動指導士 原 眞奈美 先生

内容：口腔・運動・介護予防のお話  
申込：40名 ※募集人員に達した時点で受付終了します。  
※どちらかのみでも参加出来ます！

対象：城山地域にお住いの概ね65歳以上の健康な方  
持ち物：運動しやすい服装、靴、飲み物、タオルなど

お問い合わせ

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

～この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。～