

Wビバ！ 4月 5月号

お問合わせ

発行：城山地域包括支援センター
電話：042-783-0030
偶数月発行 Vol. 90, 2024

百歳体操 「足腰の筋肉をきたえ、健康寿命を伸ばしましょう！」

原宿南のそんぼの家で百歳体操が始まっています。ぜひご参加ください。一緒に体を動かしましょう。百歳体操参加希望の方は城山地域包括支援センターまでご連絡を！
各地域で「百歳体操」が盛上っています、「私の地域でも始めたい！」という方はご相談ください。

参加者募集中

原宿
地区

毎週（金）14～15：00
そんぼの家 城山
（原宿南 3-17-6）

NEW



城北
地区

毎週（木）9：30～10：30
城北自治会館
（広田 15-11）

久保沢
地区

毎週（火）10～11：30
久保沢自治会館
（久保沢 2-7-6）

町屋
地区

毎週（月）10～11：00
町屋自治会館
（町屋 4-27-24）

城山
地区

毎週（火）14～15：00
プロムナード
（城山 4-2-42）

中沢
地区

毎週（土）10～11：30
中沢自治会館
（中沢 573 番地）

お気軽体操

町屋
地区

毎週（木）10～11：00
町屋公園
（町屋 4-17）

ラジオ体操

城山
地区

土曜日以外 9～9：15
城山自治会館広場
（城山 2-4-52）



「きらきらキラリ☆わたしを生きる」

健康の「ツボ」を見つけよう！

講師：(株)てあて てあて在宅マッサージ 遠藤大輔 先生

内容：「つぼ押し&健康体操」

日時：5月21日(火) 10:00~11:30

会場：城山公民館 1階 大会議室

定員：35名

参加費は無料
ご参加お待ちしております



※申し込み期間：5月1日(水)~5月8日(水)

☆申し込み：城山地域包括支援センターまで。

応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます(先着順ではありません)

6月の予定

☆ピーアウェイク 久野先生の脳トレ&体操☆

・13日(木) 14:00~ 城山公民館 ・19日(水) 10:00~ 若葉台自治会館

※どちらか1つの申込となります。(6/1~6/8 申込受付)

集いの場

わかば保健室

毎月 第1月曜日 13:30~15:30 会場：若葉台自治会館

日時：4月8日(月) 第1部 体力チェック

第2部 気軽に個別相談

参加は無料

(5月はお休み)

日時：6月3日(月)

第1部 熱中症予防講座 講師：鎌田千洋氏((株)大塚製薬工場)

※申し込み制にて5/1より城山包括支援センターで受付開始します。

第2部 気軽に個別相談

若葉台地区以外の
方も参加できます



権利擁護

「成年後見相談会」のお知らせ

これから明るく生活するために、今できることを相談してみませんか？

日時：4月17日(水)、5月15日(水) 各日 10:00~12:00

内容：成年後見制度についての相談(1人約1時間：無料)

講師：コスモス成年後見サポートセンター 松村行政書士

会場・申し込み：城山地域包括支援センター ※相談は無料。



将来の
財産管理…

物忘れ簡易スクリーニング機器

「認知機能の状態チェック」受けてみませんか？

内容：物忘れ簡易スクリーニング機器で認知機能の状態チェック(約20分)を個別で受けることができます。結果は印刷してお渡します。(注：あくまでも簡易的なチェックで「認知症」と診断するものではありません。)

対象：65歳以上で城山地区在住の方。 補聴器利用している方は、ご持参ください。

時間：平日の10時~16時まで。(予約制)

申し込み：城山地域包括支援センターまで。



地域ケア会議

今年度も地域の課題について検討していきます。開催内容については「ピバ!しろやま」にて報告していきます。