

Wビバ! しろやま 6月号 7月号

お問い合わせ

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. 91. 2024

地域介護予防教室

「きらきらキラリ☆わたしを生きる」

第3弾

「脳トレ 健康体操」

講師 ビーアウェイク 久野秀隆 先生 参加費無料

6/13 城山公民館 1F 大会議室 13:30~15:00 35人定員

6/19 若葉台自治会館 10:00~11:30 20人定員

※室内履きをご持参ください。住所：若葉台4-1-9

申し込み期間 6/3(月)~6/10(月) ※平日のみ受付

申し込み先 城山地域包括支援センター

応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

抽選の場合は6/12(水)までに連絡いたします。

Let's
脳トレ



☆7月の予定☆ 「きらめく毎日は食事から」 広瀬病院 西坂尚子 管理栄養士
 7/24(水) 10:00~ 城山公民館 (7/1~7/8 申込受付)



家族介護教室

「介護者が自分らしく生きるヒント」連続三回講座

～人生の主役はあなた～

対象 見守りや介護を必要とする家族がいる方、または上のテーマに興味がある方
 三回全て参加できる方(概ね65歳以上) 参加費無料 申込期限 6/29

日時：第1回 7月11日(木) 14:00~16:00

もしバナゲームで考える、わたしにとって大切なもの

第2回 8月21日(水) 10:00~12:00

松村行政書士 エンディングノートを書いてみよう

第3回 9月17日(火) 14:00~16:00

広瀬病院 廣瀬憲一理事長 講演会「ACP(人生会議)」

あなたのスペシャルな写真を残しましょう

場所：城山総合事務所、城山公民館 申込：城山地域包括支援センター



集いの場

わかば保健室

(毎月第1月曜日 13:30~15:30)

6/3(月) 若葉台自治会館 **参加費無料**
 13:30~ 熱中症予防講座~大塚製薬(株)
 事前申込(城山包括まで)
 14:30~ 気軽に個別相談~地域で働く看護師・
 リハビリ職・薬剤師に気になっていることを聞いてみませんか

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: 6月19日(水)、7月17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)

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...



百歳体操

参加者募集中

☆参加希望の方は地域包括支援センター
 までご連絡ください☆

小倉
 地区

毎週(金) 13:30~
 小倉自治会館
 (小倉524)

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) 9:30~10:30
 町屋自治会館
 (町屋4-27-24)

中沢
 地区

毎週(土) 10~11:30
 中沢自治会館
 (中沢573番地)

城山
 地区

毎週(火) 14~15:00
 プロムナード
 (城山4-2-42)

原宿
 地区

毎週(金) 14~15:00
 そんぼの家 城山
 (原宿南3-17-6)

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)

令和6年度版 地域情報誌「城山いきいきMAP」は

6月下旬に発行予定です。

