

ワビバ！

しろやま

8月9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. 92. 2024

地域介護予防教室

「きらきらキラリ☆わたしを生きる」

第5弾

「ズンバを踊って元気になろう！」

講師 藤井 薫 先生 参加費無料

ダンスをしたことがなくても大丈夫！！ラテン系の音楽に合わせてイスに座ったまま先生の動きをマネするだけの簡単な体操です。

8/30(金) 13:30~15:00 会場 原宿自治会館 定員 30人

申込期間 8/1(木)~8/8(木) ※平日のみ受付 持ち物 タオル・飲み物・室内履き

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。

第6弾

☆9月の予定☆「リズム体操&脳トレ」 講師 児玉絹代先生

9/12(木) 10:00~11:30 会場 城山公民館

9/27(金) 10:00~11:30 会場 城山自治会館(室内履き持参)

申込期間 9/2(月)~9/9(月) ※平日のみ受付 持ち物 タオル・飲み物

第7弾

コース開催 「脳いきいきウォーキング」

講師 NPO 認知症予防サポートセンター 城 直美 先生 参加費無料

認知症予防に効果のある歩き方を仲間と一緒に学んでみませんか。実際に計画を立てて行うウォーキングイベントもあります！ ~講座終了後も出会った仲間と一緒に活動の継続を目指します~

第1回 10/4(金) 第2回 10/11(金) 第3回 10/18(金)

第4回 11/8(金) 2/21~フォローアップ

時間 13:30~15:30 会場 城山公民館1F 大会議室

申込期間 8/1(木)~9/30(月) ※平日のみ受付 持ち物 歩数計・筆記具・飲み物・タオル

地域ケア会議・個別事例部会

地域ケア会議・地域づくり部会

報告 1

6/12(水)に「キーパーソン不在の認知症高齢者夫婦の対応について」という事例で会議を開きました。当日は地域の司法書士や病院などの関係者に参加いただきました。今後もケース検討を積み重ね、地域の皆さんと何ができるかを考えていきます。

報告 2

6/19(水)に今年度初めての地域づくり部会を開催しました。今年度も民生委員、自治会、シニアクラブ、介護サービス、障害サービス、病院の代表の方々と地域課題を検討していきます。



集いの場

わかば保健室

(毎月第1月曜日 13:30~15:30)

8/5 (月) 会場 若葉台自治会館 **参加費無料**
13:30~

ご年齢とともに気になる病気

糖尿病~その予防と治療~

講師 そうわクリニック 壁谷 悠介 院長

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



集いの場

YYわかば 若葉台ショッピングセンター

毎週水・土曜日 10時~16時

コーヒーをのんで話したり、一人読書をしたり
どなたでも利用できる世代を問わない集いの場です。

散歩の途中に寄っ
てみませんか!

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) 13:30~14:30	小倉自治会館 (小倉 524)
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)
城北地区	毎週 (木) 9:30~10:30	城北自治会館 (広田 15-11)
町屋地区	毎週 (月) 9:30~10:30	町屋自治会館 (町屋 4-27-24)
久保沢地区	毎週 (火) 10~11:30	久保沢自治会館 (久保沢 2-7-6)
中沢地区	毎週 (土) 10~11:30	中沢自治会館 (中沢 573)



お気軽体操

町屋 毎週 (木) 10~11:00 町屋公園 (町屋 4-17)

ラジオ体操

城山 土曜日以外 9~9:15 城山自治会館広場 (城山 2-4-52)



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?

将来の
財産管理...

日時: 9月18日 (水) 10:00~12:00 ※相談は無料。

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・問い合わせ: 城山地域包括支援センター

