

# わいわい しろやま

# 2月 3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. 95, 2025



遅ればせながら、本年もどうぞよろしくお願いたします。



地域介護予防教室

## 「きらきらキラリ☆わたしを生きる」

### 「和太鼓フィットネス」

講師 石川 昌志先生

～リズムを覚えて脳も活性化！

歌に合わせて楽しく太鼓をたたきましょう～

2/20(木) 13:30～15:00 小倉自治会館 定員20名

申し込み期間 2/3(月)～2/17(月) ※平日のみ受付

持ち物 室内履き・水分・タオル ※参加費無料



### 「ズンバを踊って元気になろう！」

講師 藤井 薫先生

～ラテン系の音楽に合わせて体を動かす健康体操！

ダンスをしたことがなくても大丈夫！椅子に座ったまま行きます～

2/28(金) 13:30～15:00 城山公民館 1階 大会議室 定員35名

申し込み期間 2/3(月)～2/17(月) ※平日のみ受付

持ち物 室内履き・水分・タオル ※参加費無料



※お申し込み・問い合わせは 城山地域包括支援センターまで！※

家族介護教室

## 介護者にしかわからない悩みや苦楽、

## 介護に役立つコツや知識などを

## みんなで話したり聞いたりしませんか？

3/8(土) 13:30～

城山総合事務所 別館 2階 A会議室

対象者：誰かの支援がないと生活できない家族がいる方

申し込み：城山地域包括支援センター まで



集いの場

## わかば保健室

内容：体と心が元気になるリハビリ

### 笑う門には福来る

～遊びリテーション～

日時：2月3日(月) 13:30～

会場：若葉台自治会館 ※参加費無料

講師：ライフホーム城山 深沢氏

※個別無料相談会にて特養(施設)

についての質問、疑問などに

お答えします。



内容：全身の健康を維持向上させる

### 口腔ケア教室

～お口の清潔だけじゃない

口腔ケアの目的とポイントを知ろう～

日時：3月3日(月) 13:30～

会場：若葉台自治会館 ※参加費無料

講師：ひまわり歯科クリニック



「個別無料相談会」15:00頃～

～地域で働く看護師・栄養士・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～



どなたでも参加できます  
直接会場へお越しください

地域ケア会議

地域連携を含めた買い物、移動の支援について  
地域で検討しています。



## 「成年後見相談会」

将来の手続きの不安、今できることを相談してみませんか？

権利擁護

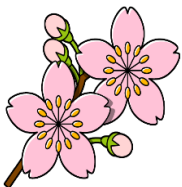
日時：2月19日(水) 10:00～12:00

3月19日(水) 10:00～12:00 (毎月第3水曜日 10:00～)

内容：成年後見制度についての相談(1人約1時間) ※相談は無料。

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・問い合わせ：城山地域包括支援センター ※要申し込み



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☆

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) ※参加者多数のため要相談

原宿地区 毎週(火) 10～11:00 原宿自治会館(原宿4-1-1)

城山地区 毎週(火) 14～15:00 プロムナード(城山4-2-42)

城北地区 毎週(木) 9:30～10:30 城北自治会館(広田15-11)

小倉地区 毎週(金) 13:30～14:30 小倉自治会館(小倉524)

原宿地区 毎週(金) 14～15:00 そんぼの家 城山(原宿南3-17-6)

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)