

わいわい しろやま

4月 5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. 96, 2025

認知症予防になる歩き方を一緒に学んでみませんか？

地域介護予防教室

脳いきいきウォーキング

《日程》時間：10：00～11：45

1日目：5月23日（金）2日目：5月30日（金）

3日目：6月6日（金）イベント：6月13日（金）
（イベント予備日：6月20日（金））

4日目：6月27日（金）フォローアップ講座8月29日（金）

《場所》城山公民館1階 中会議室《参加費》無料

申込期間：4/1（火）～5/12（月）まで 平日のみ受付

講師：NPO 認知症
予防サポートセンター
城 直美 氏



歩く習慣がない方もある方も、
一緒に始められる講座です。
講座終了後も活動の
継続を目指します！

筋力アップ体操

～自分の脚でいつまでも～

講師：（株）ビーアウェイク
久野 秀隆 先生

日時：5月29日（木） 13：30～15：00

場所：原宿自治会館（原宿4-1-1）

持ち物：室内履き、タオル、飲み物

募集人数：20名

申込期間：5/1（木）～5/12（日）

平日のみ受付 8：30～17：30



お申し込みは城山地域包括支援センターまで

家族介護教室

家族会を開催します！

日時：5月24日（土） 13：30～

場所：城山総合事務所 本館2階 C会議室

対象者：認知症のご家族がいる方

参加費：無料

申し込み：城山地域包括支援センターまで

介護者同士で
悩みや苦楽を
みんなで話しませんか？



百歳体操

お知らせ

百歳体操 新規開催希望者募集！

百歳体操を自分たちも
新たに開催したい！
と考えている方を
募集しています！
まずは城山地域
包括支援センターへ
ご相談ください！



～新規参加者も募集中～



町屋地区	毎週（月）9：30～10：30	町屋自治会館
久保沢地区	毎週（火）10～11：30	久保沢自治会館
原宿地区	毎週（火）10～11：00	原宿自治会館
城山地区	毎週（火）14～15：00	プロムナード
城北地区	毎週（木）9：30～10：30	城北自治会館
小倉地区	毎週（金）13：30～14：30	小倉自治会館
原宿地区	毎週（金）14～15：00	そんぽの家 城山
中沢地区	毎週（土）10～11：30	中沢自治会館

※お気軽体操 町屋 毎週（木）10～11：00 町屋公園

※ラジオ体操 城山 （土）以外 9～9：15 城山自治会館広場

☆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☆

集いの場

わかば保健室

内容：人生会議が疑似体験できる

「もしバナゲーム」

日時：4月7日（月） 13：30～

会場：若葉台自治会館 ※参加費無料

講師：藤野在宅ケアクリニック 医師 石橋 了知 先生

気軽に！「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



※5月のわかば保健室は連休のためお休みとなります※

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。



権利擁護

「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？

日時：4月16日（水）10：00～12：00

5月21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

