

ワビバ！ しろやま

10 月 11 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. 99. 2025

城山もみじまつり

★ 日時：令和 7 年 10 月 12 日（日）10:00～15:00
（雨天翌日順延）

会場：原宿公園

お店や団体がたくさん出店します！

今年も握力測定やります！

福祉のつどい

日時：令和 7 年 11 月 3 日（月・祝）10:00～15:00

会場：城山公民館

1 階大会議室にて…福祉用具の展示、認知症スクリーニング
機器の実施、骨密度や血管年齢の測定も行います！

和太鼓フィットネス！

地域介護予防教室

日時：11/12（水）10:00～11:30

講師：和太鼓健康運動指導士

石川 昌志氏

場所：小倉自治会館（小倉 525）

持ち物：タオル、飲み物、室内履き

申し込み期間：10 月 15 日～11 月 7 日

（平日 8:30～17:30）



無理せず簡単ヨガ体操！

日時：12/15（月）10:00～11:30

講師：シニアヨガインストラクター

小嶋 明美氏

場所：城北自治会館（広田 15-11）

持ち物：タオル、飲み物、室内履き

ヨガマット（バスタオル）

申し込み期間：12 月 1 日～8 日

（平日 8:30～17:30）



お申し込みは 城山地域包括支援センターまで

内容：まちの薬屋さんクリエイトによる

～事例に学ぶ薬の基礎知識～

日時：10月6日（月） 13：30～

講師：クリエイト 薬剤師

会場：若葉台自治会館 ※参加費無料

※11月はお休みです



お気軽にご参加ください！「個別無料相談会」15：00頃～

地域で働く看護師、薬剤師、リハビリ職、栄養士等に気になることを相談してみませんか？

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：10月15日（水）10：00～12：00

11月19日（水）10：00～12：00

（毎月第3水曜日 10：00～）

※相談は無料です。必ず申込をしてください。

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

松村信也行政書士

場所：城山総合事務所1階城山地域包括支援センター

家族介護教室

認知症家族会を
開催します！

日時：11月の平日に開催予定！

13：30～

参加希望の方は城山包括までお問い合わせ
ください。

対象者：認知症があるご家族がいる方

参加費：無料



申し込み・お問い合わせは城山地域包括支援センターまで

地域ケア会議

地域の医療・介護事業所と商店、住民の顔の見える関係性づくりを通して、
これからの訪問事業所の駐車場問題や移送問題に取り組んでいます。いきいき百歳体操
9か所で
実施中です！

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

毎週（水）10：00～11：00 ライブラリ城山

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



百歳体操に参加したい方、新しく立ち上げたい方も募集しています！

まずは城山地域包括支援センターまでご連絡ください！