

Wビバ！12月1月号

しろやま

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. 101. 2025

講座「認知症のお話」

日時：令和8年2月26日（木）14：00～15：00

会場：城山公民館 1階 大会議室

講師：総合相模更生病院 脳神経外科

相模原市 認知症疾患医療センター

センター長 杉谷 雅人 医師

内容：認知症のある人との暮らし、認知症の予防、
認知症の薬…などについてお話しします。

定員：80名 参加費：無料！



お申込み・お問い合わせ

城山地域包括支援センター

電話：042-783-0030（月～土 8:30～17:30）

無理せず簡単ヨガ体操！

地域介護予防教室

脳トレ & リズム体操

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）



日時：1/21（水）13：30～15：00

講師：健康運動指導士

児玉 絹代氏

場所：町屋自治会館（町屋 4-27-14）

持ち物：タオル、飲み物、室内履き

申し込み期間：1月5日～15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：漢方薬のツムラ

～漢方薬の話～

※ 1月はお休みです

※ 2月は体力測定を
予定しています

日時：12月1日（月） 13：30～

講師：ツムラ 薬剤師

会場：若葉台自治会館 ※参加費無料

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：12月17日（水）10：00～12：00

1月21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

会場：城山総合事務所1階城山地域包括支援センター

認知症カフェ

まんまるえがお

クリスマス会 

日時：12月3日（水）

13：30～15：30

会場：そんぽの家城山

対象者：認知症がある方、支援者
交流を楽しみたい方

参加費：無料

歌を歌ったり脳トレ、ゲームなど
直接会場までお越しください！

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・介護事業所と商店と2月に交流会を開催することになりました。
移送問題、訪問系サービスの駐車場問題について検討していきます。いきいき百歳体操
9か所で
実施中です！

年末年始はお休みの場合があります

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！