

JOY じょいふる あいはら 2月



昨年4月から「地域包括支援センター」に
「高齢者支援センター」の愛称ができました！

相原高齢者支援センター
偶数月発行 vol. 5
電話:042-703-5088
FAX:042-703-5089



aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

地域介護予防教室のご案内



「楽しく認知症予防！」

認知症の症状を理解し、予防に効果的な生活習慣を学んでみませんか。

日時：2月27日（金）

13時30分～15時00分

場所：相原高齢者支援センター

定員：20名（先着順）

講師：NPO認知症サポート認定 城 直美先生

申込み先：相原高齢者支援センター

(042) 703-5088



地域介護予防教室のご案内



「元気に！健康体操」

相原、二本松地区の65歳以上のみなさん、一緒に介護予防について学んでみませんか。

日時：2月5日、12日（木）

10時～11時30分

場所：相武館 吉田道場（相原 1-21-16）

講師：健康運動指導士

高垣 茂子先生

内容：介護予防のお話と体操

定員：20名（先着順）

申込み先：相原高齢者支援センター

(042) 703-5088



トラビック講座のご案内

「トラビック」とは交通安全とエアロビックを掛け合わせた健康体操です。童謡に合わせて踊ってみませんか？

日時：3月5日（木）

相模原北警察共催

10時～12時

場所：相原高齢者支援センター

講師：神奈川県警察、

定員：20名（先着順） 振り込めサギにご注意！

申込み先：相原高齢者支援センター

(042) 703-5088



地域介護予防教室のご案内

「みんなで歌って介護予防！」

童謡などみなさんと楽しく歌って元気になりましょう。

日時：3月13日（金）

13時30分～15時00分

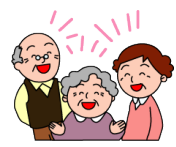
場所：相原高齢者支援センター

定員：20名（先着順）

講師：音楽インストラクター 城 直美先生

申込み先：相原高齢者支援センター

(042) 703-5088



福祉用具展示のお知らせ

地域の皆様に直接触れて体験して頂く為に
高齢者支援センター内にて福祉用具の展示をしています。

<3月の体験日>

日時：3月5日（木）

12時00分～12時30分

内容：杖の使い方、選び方

協力：柴橋商会



高次脳機能障害 当事者・家族の会

みどりの会からのお知らせ

「知ろう、語ろう、理解しよう、
高次脳機能障害」

高次脳機能障害とはどんな障害なのか、症状を理解し、関わり方について学んでみませんか。

日時：2月26日（木）13時30分～15時30分

場所：城山保健福祉センター1階 健診室

講師：さがみりハビリテーション病院

言語聴覚士 市川 勝先生

※参加費は無料です。お申込み不要です。

地域介護予防教室や出前講座を行いました。

11/21~12/12 レストラン栗の里にて

橋本自動車学校で開催するシルバー
ドライビングスクールのお手伝いを
行いました。運転が見事でした☆。



レストラン栗の里の協力のもと、
高齢者体力づくり支援マスターの新井先
生の体操を開催することができました♪

12/17 橋本自動車学校にて



12/20 高齢者支援センターにて



相原病院の荒井先生を講師に招き、介護の
腰痛を緩和する方法と腰痛予防について
講義して頂きました☆

1/16と1/23 健康体操セミナーにて

二本松こどもセンター
と緑区合庁にて健康運
動指導士の高垣先生の
健康体操セミナーを開
催しました♪



じょいふる配
布やふれあい
農園(仮)の
お手伝いをし
てくださる方
も募集中!

じょいふるカフェに参加してみませんか?

1人暮らしの方や、体力に不安のある方々
一緒におしゃべりしてみませんか?

日時: ①2月19日(木)
②3月19日(木)

素敵な講師をお招きして
います♪

10時~11時30分

場所: 相原高齢者支援センター(緑区二本松3-4-7)

内容: ①②介護予防の話、体操、歓談(予定)

定員: 20名(初めての方はお申し込み必要です)

持ち物: お茶代、材料費として200円

申込み・問い合わせ
相原高齢者支援センター
電話: (042) 703-5088

ボランティア募集します!

地域で一緒に体操をして下さる方や、草むしり、庭
そうじ、花の手入れ、サロンや包括事業のお手伝いな
どをして頂ける方を募集しています。

空いている日時や時間帯を活用して、地域の高齢者
の方々がより元気で楽しく生活できるように、お手伝
いしてみませんか?

問い合わせをお待ちしております。

次回出張高齢者支援センターのお知らせ

日時: 2月13日(金)
3月13日(金)、
9時~11時

場所: グルメシティ 二本松店

介護のこと、病気のこと、認知症のこと、
権利擁護など...お気軽にご相談ください!
お待ちしております☆

お気軽にどうぞ

出前講座行います♪

- ☆介護保険制度について
 - ☆相模原市在宅福祉サービスについて
 - ☆介護予防について
(体操、脳トレ、レクリエーション、歌声など...)
 - ☆認知症サポーター養成講座
 - ☆その他相談に応じます!
- 自治会、老人会、サロン、マンションの集会所な
ど地域の方が集まりやすい場所に伺って、講座を
開催します♪

お気軽にご相談ください!

申込み・問い合わせ

相原高齢者支援センター

電話: (042) 703-5088 担当: 藤森

発行: 相原高齢者支援センター

住所: 相模原市緑区二本松3-4-7

電話: 042-703-5088

FAX: 042-703-5089

(月~土 8:30~17:30)