



しろやま 4月号

メールもお待ちしています!
 sp985uh9@biscuit.ocn.ne.jp
 URL: http://lifehome.g.dgdg.jp

城山地域包括支援センター
 偶数月発行 Vol.24
 電話: 042-783-0030
 FAX: 042-783-0038

平成25年度 総合介護予防教室

いきいき元気回復塾 開催します

日時: 平成25年4月18日(木)、25日(木)
 13時30分～15時00分

場所: 城山保健福祉センター 1階 健診室

対象: 城山地区にお住まいの概ね65歳以上の方
 (介護保険で認定されている方を除く)

持ち物: 動きやすい服装、靴、汗拭きタオル

参加費: 無料

今回は健康運動指導士の、高垣 茂子先生をお迎えして、介護予防のための運動、認知症予防のお話をします。春のさわやかな風を感じながら楽しく鍛えて、颯爽と歩いてみませんか?

*この事業は相模原市の委託を受けて行なっています。

★お問い合わせ・お申込み★

城山地域包括支援センター 担当 奥田

電話: 042-783-0030

(月～金 8:30～17:30まで)

平成25年度 第1回 転倒骨折予防教室

転倒骨折予防教室 開催します!

日時: 平成25年5月13日から6月10日の毎週
 月曜日) 10時00分～11時30分

場所: 城山保健福祉センター 1階 健診室

対象: 城山地区にお住まいの概ね65歳以上の方
 (原則として全回を通して参加ができる方)

20名

参加費: 無料

持ち物: 動きやすい服装、靴、汗拭きタオル

今回はラジオ体操の長野先生とともにご活躍中の健康運動指導士、平岡亮一先生をお迎えして開催します。初回の5月13日は足腰体力テストとなりますので、お申込をお待ちしています!

*この事業は相模原市の委託を受けて行なっています。

★お問い合わせ・お申込み★

城山地域包括支援センター 担当 奥田

電話: 042-783-0030

(月～金 8:30～17:30まで)

新生! 城山うたごえサロン

平成25年3月1日に城山うたごえサロンが開催されました。

当日は城山保健福祉センターの健診室に114名の方々が集まり、活気あふれる歌声に包まれました♪

城山うたごえサロンは平成22年3月26日から始まり、今回でまる3年を迎えました。

3年を一区切りとし、4月からは場所を変え、新しい装いでスタートします! これからも色々な歌を歌っていくそうですので、新生 城山うたごえサロンにご期待ください!!

日時: 平成25年4月5日(金)

13時30分～15時00分

場所: もみじホール城山

(城山保健福祉センター隣)



VIVAシニアライブ講座 開催しました!

平成25年2月16日(土)に、第3回VIVAシニアライブ講座を開催しました。

今回は「エンディングノートとは何でしょう」をテーマに、税理士の福田吉晴先生にお話を伺いました。最近まさに話題のテーマとあって、29名の参加がありました。

講座では介護に関する統計データを交えながら、エンディングノートの書き方や活用の方法を学びました。

「エンディング」というテーマではありませんでしたが、笑顔で自身の終末を考えられる楽しい講座でした。



まんじゅう食べてほっこりしませんか？ 開催しました！

平成25年3月15・18日に家族介護教室として「まんじゅう食べてほっこりしませんか？」を開催しました。

両日合わせて30名の皆さんの参加があり、楽しく茶饅頭を作って、ほっこりと食べました♪皆さん手際も良く、男性の参加者も日頃行なわない調理や片付けに奮闘している姿が見られました♪



*この事業は相模原市の委託を受けて行なっています。

転倒骨折予防教室 開催しました！

平成25年2月6日から全4回にわたって、健康運動指導士の山口恵美子先生をお迎えして転倒骨折予防教室を開催しました。たくさんの参加者の皆さんと笑顔の絶えない楽しい教室となりました♪

開催前日に雪が降り、日程変更など皆さんにご迷惑をおかけしましたが、無事に終了することができました。ありがとうございました！



お知らせ

津久井湖 さくらまつり 水の苑地

平成25年4月6日(土)午前10時～午後4時
7日(日)午前10時～午後3時

津久井湖の水の苑地側にて、ステージイベントや地域特産品などの販売、フリーマーケットが開催されます。

城山地域包括支援センターの職員も会場にて周知活動を行ないます。「しろやま声かけネットワーク」の旗が目印ですので、お気軽にお声掛け下さい♪
昨年の様子→



津久井湖さくらまつり(水の苑地)実行委員会事務局
《城山経済観光課内》 電話:042-783-8065

城山地域 予定表

4月 2日 (火)	お気軽体操 (久保沢)
4月 4日 (水)	お気軽体操 (原宿・谷が原・向原)
4月 5日 (金)	城山うたごえサロン (もみじ)
4月 6日 (土)	津久井湖さくらまつり (水の苑地)
4月 7日 (日)	津久井湖さくらまつり (水の苑地)
4月 9日 (火)	お気軽体操 (久保沢)
4月11日 (木)	お気軽体操 (町屋) ひまわり会 (向原地区) さわやかサロン (若葉台地区)
4月16日 (火)	お気軽体操 (久保沢)
4月17日 (水)	町屋あけぼの会 (町屋地区)
4月18日 (木)	お気軽体操 (原宿・谷が原・向原) 総合介護予防教室 (保) 小倉ゆめサロン (小倉地区) 原宿なごまーる (原宿地区)
4月19日 (金)	若葉台ほっこりーな (若葉台)
4月23日 (火)	お気軽体操 (久保沢)
4月25日 (木)	お気軽体操 (町屋) 総合介護予防教室 (保) 家族介護教室 (保)
4月28日 (日)	ふれあいお茶会 (仮称) 久保沢
5月 2日 (木)	お気軽体操 (原宿・谷が原・向原)
5月 7日 (火)	お気軽体操 (久保沢)
5月 9日 (木)	お気軽体操 (町屋) ひまわり会 (向原地区) さわやかサロン (若葉台地区)
5月10日 (金)	城山うたごえサロン (もみじ)
5月13日 (月)	転倒骨折予防教室 (保) (足腰体力テスト)
5月14日 (火)	お気軽体操 (久保沢)
5月15日 (水)	町屋あけぼの会 (町屋地区)
5月16日 (木)	お気軽体操 (原宿・谷が原・向原) 小倉ゆめサロン (小倉地区) 原宿ほっこりーな (原宿地区)
5月20日 (月)	転倒骨折予防教室 (保)
5月21日 (火)	お気軽体操 (久保沢)
5月23日 (木)	お気軽体操 (町屋) 家族介護教室 (保)
5月27日 (月)	転倒骨折予防教室 (保)
5月28日 (火)	お気軽体操 (久保沢)

(保): 城山保健福祉センター

始まります！ 平成25年4月23日(火)より城山接骨院にて、相模原市補助事業の健康体操教室が始まります！65歳以上の方が対象で、入会金1000円、毎回200円です。ストレッチ・リズム体操を楽しみませんか？
申込み:042-782-6007 城山接骨院 まで

発行:相模原市

城山地域包括支援センター

住所:相模原市緑区小倉1620

電話:042-783-0030

FAX:042-783-0038

