



ビバ! しろやま 4月号

メールもお待ちしています!
sp925shf@city.ocn.ne.jp
URL <http://lifehomag.dodg.jp>

城山高齢者支援センター
偶数月発行 Vol.
電話：042-783-0030
FAX：042-783-0070

身体を動かして元気に! 城山 転倒予防セミナー

～体操やウォーキングを通して、楽しみながら転ばない体作りをしましょう～

- 日程：5月11日、18日、25日、6月1日、8日（毎週月曜日）
- 時間：10:00～11:30
- 場所：城山保健福祉センター 1階 健診室
- 講師：健康運動指導士 平岡 亮一先生
- 定員：20名（お申込み順）
- 対象：65歳以上で全日程参加できる方
- 持ち物：運動しやすい服装、靴、汗拭きタオル



☎ 申込み・お問合せ 城山高齢者支援センター 担当 田野倉
月～土 8:30～17:30 電話 783-0030

城山高齢者支援センターに 新しいメンバーが加わりました!!

6人体制で、城山を盛り上げていきますので、よろしくお祈いします!!

センター長 エレニヤ

保健師 白髭

主任介護支援専門員 北

地域介護予防担当 田野

新メンバー

社会福祉士 藤森

社会福祉士 古山（ふるやま）

前田は相原高齢者支援センターへ異動になりました。お世話になりました。



4月・5月の予定

★お気軽体操

- 向原 第1・3月曜日 10:00～
- 久保沢 第1～4火曜日 10:00～
- 城北 第2火曜日 13:30～
- 原宿・谷ヶ原 第1・3木曜日 10:00～
- 町屋 第2・4木曜日 10:00～

★サロン★

- ♡町屋あけぼの会 第3水 13:00～
- ♡さわやかサロン 第2木 13:00～
(若葉台)
- ♡小倉ゆめサロン 第3木 9:00～
- ♡なごまーる(原宿) 第3木 10:00～
- ♡若葉ほっこりな 第3金 10:00～
- ♡桜のつどい(谷ヶ原) 第2土 13:00～
- ♡ふれあいカフェ(久保沢) 第4日 10:00～
- ♪城山うたごえサロン
第1金曜日 13:30～：もみじホール
- ♪城山うたおーか
第2月曜日 13:30～：保健センター
- ◎高次脳機能障害の会 みどりの会
第4木曜日 13:30～：保健センター



しろやま オレンジカフェ



認知症になっても安心して暮らせるまち

しろやまへ

日時
5月16日(土)
13:30~16:00
場所
城山保健福祉センター2階

どなたでも参加できます!!

認知症になっても大丈夫!

14:00~14:30

認知症ニミ講演

さがみりハビリテーション病院
市川 勝先生
(言語聴覚士・保健医療学博士)

喫茶コーナー

相談コーナー

14:45~15:15
音楽療法

主催: 城山町家族を支える会 ほっと お問い合わせ: 042-782-7420

かくかくクラブ城山のご案内

~住民グループ主催の健康体操教室です~

日時: 毎月 第1水曜(4月5月のみ第2水曜)
14:30~16:00

場所: アミーユレジデンス城山
緑区原宿南3-17-6

対象: 城山地区在住のおおむね65歳以上
(運動に支障のない方)

定員: 20名

費用: 無料

持ち物: 汗拭きタオル、飲料、上履き



4月8日、スタート!
作業療法士による運動
(隔月)

④申し込みはFAXをお願いします。
(住所、氏名、生年月日、連絡先)

申し込み・問い合わせ: 松山
電話・FAX 782-4795



発行: 相模原市
城山高齢者支援センター



住所: 相模原市緑区久保沢2-26-1
電話: 042-783-0030
FAX: 042-783-0070

