



ピバ! しろやま

4月号

城山高齢者支援センター
(城山地域包括支援センター)
偶数月発行 Vol.42
電話：042-783-0030
FAX：042-783-0070

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

こんにちは!

城山高齢者支援センターです!



- ☎センター長(主任介護支援専門員) 今森 淳子
 ☎保健師 藤瀬 香理
 保健師 白髭 芳子
 社会福祉士 藤森 純子
 社会福祉士 古山 智
 地域介護予防事業 田野倉 照子



よろしくお願ひします

無料です

転倒骨折予防セミナー



- 日時**
 5月 2日(月) 10:00~11:45 転倒骨折予防(体力測定)
 5月 9日(月) 10:00~11:45 転倒骨折予防(ウォーキング)
 5月 16日(月) 10:00~11:45 転倒骨折予防(骨盤矯正)
 5月 23日(月) 10:00~11:45 転倒骨折予防(体力測定)



場所 城山保健福祉センター 1F 健診室
講師 健康運動指導士 平岡亮一先生
定員 30名(先着順) ※全日参加出来る方
 ~4月15日(金)より募集開始~

- ♪概ね65歳以上で、医師より運動制限がない方
- ♪運動しやすい服装、靴、タオル、飲み物
- ♪この事業は市の委託を受けて開催しております

お申込み、お問い合わせは
 城山高齢者支援センター 介護予防担当 田野倉
 TEL(042) 783-0030(直通) 月~土 8:30~17:30



公民館祭り 参加しました

平成 28 年 3 月 12、13 日に、城山公民館まつりが開催されました。
 城山高齢者支援センターは、3 月 12 日に参加し、センターの仕事内容や、
 PR としてポケットティッシュの配布を行いました。
 日頃の成果として、たくさん素敵な作品の展示、発表が行われ、笑顔
 あふれる催しでした！！



しろっぴーと写真が撮れました

城山保健福祉センターサロン

行いました



2 月 18 日、センターサロンにてハンドマッサージを行いました。
 「やった方の腕が軽くなった」などの声が聞かれ、和やかな時間となりました。

転倒骨折予防セミナー開催！

1 月 25 日から全 4 回コースで開催しました。さがみリハビリテーション病院の佐藤 隼先生他 3 名の先生方をお迎えし、足腰体力テスト・介護予防のお話・ストレッチなどを楽しみながら行いました。



※この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

お知らせ

津久井湖 さくらまつり 水の苑地

日時 平成 28 年 4 月 2 日(土) 10:00~16:00
 3 日(日) 10:00~15:00
 津久井湖、水の苑地側にて、ステージイベントや地域特産品の販売、フリーマーケットが開催されます。
 城山高齢者支援センターの職員も会場にて周知活動を行う予定です。
 お気軽にお声かけください♪



昨年の様子です。

4 月・5 月の予定

★お気軽体操

向原 第 1・3 月 10:00~
 久保沢 第 1~4 火 10:00~
 城北 第 2 火 13:30~
 町屋 第 2・4 木 10:00~
 原宿・谷ヶ原 第 1・3 木 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~
 ♡小倉ゆめサロン 第 3 木 9:00~
 ♡若葉ほっこりな 第 3 金 10:00~
 ♡桜のつどい(不定期)第 2 土 13:00~
 ♡ふれあいカフェ 第 4 日 10:00~
 ♡城山保健福祉センターサロン 第 3 木 10:00~
 ♪城山うたごえサロン 第 1 金 13:30~
 ♪城山うたおーか 第 2 月 13:30~
 ◎みどりの会(高次脳機能障害の会) 第 4 木 13:30~
 ◎城山町家族を支える会ほっと 第 2 水 10:00~

「VIVA しろやま」は、平成 25 年 6 月より、城山地区のボランティア「赤秋の会」の皆様が配布をお手伝いくださっています。
 ありがとうございます！

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

