



あなたの応援団

地域包括支援センター



地域包括支援センターは地域にお住まいの方の相談窓口です。介護のこと、福祉のこと、お気軽にご相談ください。

今年度の開催事業

ほっと♥介護教室 介護に興味のある方が対象の事業です。介護や福祉などをテーマに開催します。

5月18日(火) 9時30分～11時30分 「食は健康に通じる」(ゆうゆう館)

6月「毎日できる介護予防体操」(ゆうゆう館)
 7月「もしものときの 応急手当」(ゆうゆう館)
 9月「福祉用具ってなあに?」(きらら館)
 10月「トイレ?それともオムツ?」(きらら館)

11月「らくらく入浴方法」(きらら館)
 12月「認知症気づきと受診のタイミング」(南河内公民館)
 1月「冬を乗り切る栄養と水分補給のポイント」(南河内公民館)
 2月「ちょっとした時間のセルフケア」(南河内公民館)

家族介護者交流会

介護をしている方、もしくは介護を終えて1年以内の方が対象の事業です。リフレッシュや交流・情報交換を目的に開催します。

日時等	内容	場所
4月13日(火) 午前11時30分～午後1時30分 申込締切り: 4月9日(金)	食事交流会	南河内地区 詳しくは申込時にお知らせします
4月20日(火) 午前10時～正午 申込締切り: 4月16日(金)	情報交換会	きらら館
4月22日(木) 午前10時～午後1時30分 申込締切り: 4月19日(月)	ハイキング(花見)	ゆうゆう館出発

5月 お出が(壬生方面)・情報交換会(南河内公民館)

6月 ヨ(南河内公民館)・絵手紙(ゆうゆう館)・情報交換会(きらら館)

7月以降も、様々な内容で行います。詳しくは今後の広報をご覧ください。

健康教育事業

下野市在住の65歳以上の方が対象の事業です。これからも健康に生活していくための教室を各地域で開催します。詳しくは、最寄りの地域包括支援センターまでお問い合わせください。

事業の日時や内容等は変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センターいしばし ☎51-0633(石橋地区)
 地域包括支援センターこくぶんじ ☎43-1229(国分寺地区)
 地域包括支援センターみなみかわち ☎47-2771(南河内地区)

高齢者サロン紹介①【地域ふれあいサロン事業】

高齢福祉課では、高齢者の“健康づくり”、“生きがいづくり”のため、地域のお年寄りが集まって気軽におしゃべりやゲームなどをして楽しむサロンづくりを進めています。

『ふれあいサロンぽっぽ』

このサロンは、平成20年10月にオープン以来、健康体操やおしゃべりを中心にしたサロンで、近所の方に親しまれています。最近では、参加者が作った替え歌をみんなで合唱するなど、笑顔が絶えないサロンになっています。新しい参加者もお待ちしていますので、ぜひ、お越しください。

会場 オアシススポーツ館(小金井駅西口インフォメーションセンター)
 日時 原則第2・4木曜 午前9時30分～11時30分

問い合わせ先 高齢福祉課 ☎52-1115



健康体操で、健康づくり。
若さと笑顔を取り戻します。