

11月1日号

回覧



# 高齢者あんしんセンター希望館たより

浜尻公民館で、

## 介護予防教室を開催します

日時は、11月29日（水）午後1:30～3:00

内容は

- ①嚥下体操で飲み込む力を鍛えて誤嚥性肺炎予防
- ②教えて「介護保険制度とは？」
- ③ためになる健康講話「元気に長生きするためには」



会場：浜尻公民館 2階 講義室

対象：市内在住の60歳以上の方 定員：20名

持ち物：飲み物・タオル・動きやすい服装・滑らない室内履き

\*介護予防教室の問い合わせ、申し込みは、浜尻公民館までお願いいたします。

浜尻公民館 電話番号363-3861

裏面もご覧下さい



あんしんセンター希望館では、月に1回のペースで、のぞみカフェを実施しています。お茶をのみ、おしゃべりをしながら、認知症に関する話しゃレクリエーションを実施しています。

○今回は、脳トレクイズ・おりがみづくり

(クリスマスに関するもの)を予定しています。



日時 平成29年11月16日 (木)

午後2時から午後3時30分まで

場所 ウェルシア 高崎貝沢店 高崎市貝沢町960-1

\*予約は必要ありませんが、人数が多い際には、お待ちいただく場合もあります。

\*会場が寒い場合がありますので、寒さ対策をしてお越しください。



問い合わせ先：高齢者あんしんセンター 希望館

高崎市江木町1093-1 ☎ 027-322-2034

担当地域：塚沢・浜尻小学校区

担当：鳥塚・石井・田中・青木

○あんしんセンターでは、電話や来所による相談のほか、訪問での相談も実施しています。