



高齢者あんしんセンター希望館たより

9月1日号

回覧

高崎市主催

みんなで楽しく体を動かそう！



希望館運動教室に参加してみませんか！

「長い距離を歩けなくなった・・・」「よくつまづくなあ・・・」
 と感じることはありませんか？「最近モノの名前や人の名前がすぐにでてこなくなっ
 た・・・」この教室に参加すると、歩くことや階段の上り下りが楽になります！
 また、脳の活性化も図れます！
 いつまでも若々しくいたい、元気に生活したいと思っている方、オススメです！

- 会場：浜尻団地集会室
- 対象：高崎市に在住の65歳以上の方
- 定員：20人程度（先着順・初回の方優先）
- 参加費：無料
- 日程：全13回（下記の表のとおり）
- 時間：10時00分～11時30分
- 持ち物：汗拭き用タオル1枚・バスタオル1枚
筆記用具・水分補給用の飲み物



教室の運営は高崎市が「あんしんセンター希望館」に委託しています。会場が2Fのため、階段の上り下りがあります。また、駐車場がないため、会場には、徒歩か自転車でお越しください。

参加、申込み締切は、9月18日です

【開催日程】平成30年度：毎週火曜日・4ヶ月コース

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回
10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	10月30日	11月6日	11月13日
第8回	第9回	第10回	第11回	第12回	第13回	
11月20日	11月27日	12月4日	12月11日	12月18日	1月15日	

☆教室内容についての問い合わせ先☆ 担当：鳥塚、田中、青木、石井

高齢者あんしんセンター希望館（電話：027-322-2034）

※申し込み後、お身体のききとり調査であんしんセンター職員がご自宅へ伺います。

裏面もご覧下さい。



オレンジカフェのお知らせ

*1

認知症や介護の専門職(あんしんセンター職員・オレンジサポーター)で、認知症予防のための講話や、折り紙などの手先をつかった活動、簡単な運動等を行っています。

おしゃべりをしながら、介護や、認知症でちょっと気になることなども、お気軽にお聞き下さい。

どなたでも来ていただける場所になっています。

*1オレンジサポーター:高崎市では、認知症サポーター養成講座を受講し、地域で活動する意思のある方を「高崎市オレンジサポーター」として登録しています。

<のぞみカフェ> 毎月第3木曜日

今後の開催日 10月18日 11月15日

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。

<サロンタイムカフェ> 毎月第4月曜日

今後の開催日 9月24日 10月22日

午後2時から午後3時30分まで

場所 地域サロン タイム 高崎市浜尻町201-7

(ジェームス高崎問屋町店の北側にあります)

駐車スペースがないため、徒歩・自転車でお越し下さい。

*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。

*飲み物代が必要です。(100~150円程度)

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・浜尻地区 担当：鳥塚・石井・田中・青木