

守口第1地域包括支援センター
TEL 06・6904・8900

タオル体操で柔軟な身体づくり
時①4月6日(月)
②4月27日(月)
いずれも午後1時30分

場①東部エリアコミュニティセンター
2階会議室
②東部エリアコミュニティセンター
東体育室

講健康運動実践指導者

定①先着20人
②先着30人

持①タオルまたは手ぬぐい、飲み物
②上靴、タオルまたは手ぬぐい、飲み物

備前日まで申込可。動きやすい服装でお越しください。

あなたの地域で何ができるか学ぼう、考えよう、実践しよう！～男性のための脳と身体のトレーニング あなたの筋力 How much?～(おっさんズ・グラウンドスクール第1回/全6回)

時4月9日(木)午後1時30分
場つどいの場「ヴィオラ」(大久保町4-18-13)

対地域在住の60歳以上の男性

講西岡氏(大阪国際大学准教授)

定先着15人

持上靴、タオル、飲み物

備前日まで申込可

楽しく！元気に！脳いきいきと！
時4月14日(火)午後1時30分
場東部エリアコミュニティセンター2階会議室

講浦谷和子氏(音楽療法士)

定先着30人

持飲み物

備前日まで申込可

脳の健康診断 あなたの脳の健康状態知っていますか？
時4月16日(木)、5月21日(木)いずれも午後1時30分
場つどいの場「ヴィオラ」

対おおむね65歳以上で2回とも参加でききる人

講浦谷和子氏(音楽療法士)

定先着25人

持鉛筆

備前日まで申込可

家族の会(交流会)
内認知症などの家族の介護をしている皆さんと一緒に話をしませんか。介護をしている家族の交流会です。気軽に参加してください。

時4月25日(土)午前10時
場つどいの場「ヴィオラ」

フォークダンスで楽しく介護予防!!
時5月4日(月・祝)午後1時30分
場東部エリアコミュニティセンター2

守口第3地域包括支援センター
TEL 06・6908・2808

自力整体・寝ながらストレッチ体操してみましよう！
時4月20日(月)午後1時20分～2時50分

場北部コミュニティセンター体育館

対市内在住の60歳以上の人、床から一人で立ち上げられる人

講谷津代氏(整体師)

定先着20人

持飲み物・タオル、ヨガマット(持っていない人のみ)

備要電話事前申込

守口第4地域包括支援センター
TEL 06・4250・7878

みんなで歌って、脳の活性化♪
時4月16日(木)午後2時～3時
場市役所1階会議室103

講梶原雅彦氏、美津島敬氏(主任介護支援専門員)

定先着30人

持飲み物

備前日まで申込可

守口第6地域包括支援センター
TEL 06・6997・3336

肥満は悪いことなのか？痩せは良いことなのか？
時4月28日(火)午後2時(午後1時45分開門)

場寺方南小学校多目的室

講岩坂壽二氏(医師)

持上靴・靴袋

備当日まで申込可

いちごの会
内認知症の人を介護している家族が集まって交流し、何でも気軽に話ができる会を目指しています。

時4月23日(木)午後2時
場守口第6地域包括支援センター事務所(南寺方南通3-4-13)

備当日まで申込可

市役所で出会う「もりコン」
▽独身男女の出会いをサポート
時①4月26日(日)
▽午後1時～2時30分 24～35歳程度
▽午後3時～4時30分 36～46歳程度

場市役所7階会議室703

定男女各6人

注要予約

申問 守口いきいきライフプロジェクト(ホームページ有り)
TEL 090・4497・1155

肝臓病教室「C型肝炎」
時4月18日(土)午前10時30分～午後12時10分

場関西医科大学総合医療センター
持筆記用具
備当日受付

問関西医科大学総合医療センター消化器肝臓内科
TEL 06・6993・9540(午後2時～4時)



訓練生募集
ハロートレーニングは北大阪ぎせんこう、
内就職のための技術習得を目指す訓練生を募集するため、見学説明会を開催します。
時4月20日(月)午後1時50分～3時45分
場大阪府立北大阪高等職業技術専門学校(枚方市津田山手2-11-40)

備予約不要

詳しくは「北大阪校」で検索し、ホームページをご覧ください。

問同校総務課
TEL 072・808・2151

松下老健はーとびあ市民向け講座
▽楽しく過ごす集いの場カフェばいん
時4月10日(金)午後2時～3時30分
場はーとびあ

▽脳トレと運動で認知症予防教室
時4月14日・28日(火)午前10時～11時
場はーとびあ

▽健康講座
要介護の原因「転倒の予防」
時4月18日(土)午後1時30分～3時
場山住恵氏(理学療法士)

講エナジーホール
▽食物アレルギーと認知症予防運動
時4月24日(金)午前10時～11時30分
場八島町集会所

問はーとびあ
TEL 06・6992・8131

認知症カフェ

認知症カフェは認知症の人やその家族、認知症予防に興味がある地域住民、専門職などが集い、お茶を飲みながら手作業や悩み事相談、介護予防などを行う場です。一緒にひとときを過ごしませんか。詳しくは各認知症カフェへ問い合わせください。

認知症カフェ一覧

名称	場所	とき(4月)	定員	参加費	電話番号(06)
ばいんカフェ	松下介護老人保健施設はーとびあ(外島町5-55)	10日(金) 14:00~15:30	なし	無料	6992-8131
ヴィオラの会	つどいの場 ヴィオラ(大久保町4-18-3)	23日(木) 14:00~15:30	なし	100円	6902-3623
ラガール・カフェ	守口老人保健施設ラガール(大久保町3-30-15)	8日(水) 14:00~15:30	なし	100円	6900-1900
Bondカフェ	グリーンライフ守口(佐太中町6-17-34)	25日(土) 14:00~16:00	なし	無料	6901-1151
おれんじカフェかぼす	老人保健施設 長生苑(八雲中町3-12-3)	8日(水) 13:30~15:00	なし	無料	6908-7770
べに紅カフェ	有料老人ホーム鶴見緑地(南寺方東通1-1-31)	毎月第1木曜日 14:00~16:00	15人程度	100円~300円	6997-9009
街かどカフェ	ララ♪こあら(西郷通1-2-11)	毎月第1・3月曜日 14:00~16:30	15人	300円	6900-5855