

# 令和 元年 10月 介護予防事業「高齢者つどいの日」開催予定

開催時間 10:30～14:30

木【総合福祉保健センター】

10月7日(月) 総合福祉保健センター 「水引きで作るご祝儀袋」 		火 1日 ウッディタウン市民センター 午前 「みんなで一緒に歌いましょう！」 ～懐メロから演歌まで♪～ 囲碁・将棋 午後 「『足』について」 三田温泉シルバーステイ 理学療法士 北山智行さん		水 2日 フラワータウン市民センター 午前 「市民病院のこれからについて」 三田市役所 市長公室 室長 喜多充宏さん 午後 体操「基礎体力向上」 運動指導員 春口清美さん		3日 【第1木曜日】(於:1階多目的ホール) 午前 「きげんの良い身体づくり」 ※汗拭きタオル、動きやすい服装・靴でお越し下さい。 気功朝のつどいのみなさん 午後 「カントリーで青春時代へタイムスリップ」 三田カントリーラインダンス同好会のみなさん	
7日 【第1月曜日】総合福祉保健センター (選択型) 1階で開催します ○手芸 「水引きで作るご祝儀袋」 :Ame&Himawari Worksのみなさん 持ち物(はさみ) ○カラオケ ○囲碁・将棋 ○介護予防体操(さんだ・SUN・サン体操)		8日 広野市民センター 午前 「ティーチャー・オザキ&MYUのマジックの時間」 ティーチャー・オザキ&MYU(ミュー)さん 午後 「浮腫(むくみ)について」 三田高原病院 作業療法士 嶋本拓郎さん		9日 藍市民センター 午前 「中陰(ちゆういん)」 曹洞宗 五葉院 桂鉄真さん 午後 「脳卒中予防とリハビリテーション」 さんだリハビリテーション病院 理学療法士 藤原宣女さん		10日 【第2木曜日】(於:1階多目的ホール) 午前 「心とカラダにアプローチ！」 ～7歳若返る健康のコツ～ ※手鏡(あれば)、動きやすい服装・靴でお越し下さい。 樽口知加さん 午後 「天高く声張り上げよう」 トコヤーズのみなさん	
14日 【第2月曜日】総合福祉保健センター  体育の日 「お休み」		15日 ウッディタウン市民センター 午前 「しっかり噛んでイキイキ元気」 ～だ液はお口の美容液～ 三田市地域活動歯科衛生士の会 西出富美さん 午後 体操「基礎体力向上」 運動指導員 谷明子さん		16日 フラワータウン市民センター 午前 「音楽を使って、楽しく筋トレ、脳トレ」 音楽療法士 北川みのりさん 午後 「みんなで一緒に歌いましょう！」 ～懐メロから演歌まで♪～ 囲碁・将棋		17日 【第3木曜日】(於:1階多目的ホール) 午前 「即位礼と大嘗祭」※要約筆記 三田天満神社 宮司 生田真さん 午後 「舞と歌のワクワクミニコンサート& チャンバラ健康ストレッチ」 千穂流剣詩舞 千穂会のみなさん	
21日 高平ふるさと交流センター 午前 「認知症を正しく理解しよう！」 ～認知症予防のあれこれ～ 青い空の郷 田中義智さん 午後 「散策“秋を探しましょ！”」 ～高平ふるさと交流センター周辺～		22日 広野市民センター 即位礼正殿の儀  「お休み」 		23日 藍市民センター 午前 「消費者トラブルの現状と対策」 三田市消費生活支援センター職員 午後 体操「基礎体力向上」 運動指導員 篠永喜美代さん		24日 【第4木曜日】(於:1階多目的ホール) 午前 「フルーツアンサンブル」 ～みんなで一緒に歌いましょう♪～ 三田市社会福祉協議会 坂本和子 午後 体操「基礎体力向上」 運動指導員 松原きくみさん	
28日 有馬富士共生センター 午前 「アイリッシュハーブのいやしの音色をお届けします。」 ～あなたも奏でてみませんか？～ 岡良昭さん 午後 「かご細工～リスの小物入れ～」 ※材料費250円 持ち物:はさみ、ボンド、洗濯ばさみ5個 河南利夫さん		29日  「お休み」		30日  「お休み」		31日  ハロウィン 「お休み」	

「高齢者つどいの日」は介護予防普及啓発を目的とし、市内全域の65歳以上のお元気な高齢者なら(要支援1まで)自由に参加できます。

☆午前7時の時点で三田市に気象に関する警報(大雨・洪水・暴風・大雪等)が発令された場合、「高齢者つどいの日」はお休みになります。

☆送迎は「さくら号」巡回コース上の最寄のバス停付近で手を上げてお待ちください。(裏面コース表をご参照ください。)

☆弁当は当日の朝、注文できます。(500円程度、注文の受け付けは10時30分まで)

☆自己責任のもとでご参加いただいております。決して無理はしないでください。

☆材料費(実費)が必要な場合があります。

☆ご不明な点は右記までお問い合わせください。

【問合せ先】

三田市社会福祉協議会  
 権利擁護・成年後見支援センター  
 電話(079)550-9004  
 担当:高尾、西、山出

メニュー型の  
 午後のプログラムは  
 13:00より開催します。

「高齢者つどいの日」は、三田市より委託を受けて、三田市社会福祉協議会が実施しています。