

# 令和 元年 11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

12日(第2火曜日)は、総合福祉保健センターでの開催となります。さくら号は、時間とルートを変更して巡回します。裏面のコース表をご確認のうえご乗車ください。

11月11日(月)  
総合福祉保健センター  
「紙細工～門松～」



メニュー型の  
午後のプログラムは  
13:00より開催します。

月		火		水		木【総合福祉保健センター】	
4日	【第1月曜日】総合福祉保健センター	5日	ウディタウン市民センター	6日	フラワータウン市民センター	7日	【第1木曜日】(於:1階多目的ホール)
<p>振替休日 「お休み」</p>		<p>午前 「楽しく川柳 心も体もいきいきと⑨」 上田ひとみさん</p> <p>午後 「『加齢』による『体』の変化について」 三田高原病院 理学療法士 近藤健さん</p>	<p>午前 「貯筋のすすめ」 三田地域活動栄養士の会 橋本淳子さん</p> <p>午後 体操「基礎体力向上」 運動指導員 近藤紀子さん</p>	<p>午前 「学生と一緒にあそびりテーション」 神戸医療福祉専門学校 理学療法士科1年生のみなさん</p> <p>午後 「小さな音楽・素敵な空間」 三田ゆりのきギタークラブのみなさん</p>			
11日	【第2月曜日】総合福祉保健センター	12日	※総合福祉保健センター(於:2階講座室)	13日	藍市民センター	14日	【第2木曜日】(於:1階多目的ホール)
<p>(選択型) 1階で開催します</p> <p>○手芸 「紙細工～門松～」 :ペーパークラフトMARL(マール)さん 持ち物(持ち帰り用の袋)</p> <p>○カラオケ ○囲碁・将棋 ○介護予防体操(さんだ・SUN・サン体操)</p>		<p>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</p> <p>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</p>	<p>午前 「こけない体をつくるために」 三田市社会福祉協議会 藍地域福祉支援室 小南貴洋</p> <p>午後 「押絵～干支～」 ※材料費 220円 持ち物:はさみ、ボンド、目打ち、お手ふき、部品入れ 今中広美さん</p>	<p>午前 「すんだ空気にひびく歌声」 ～音楽の秋、ひとときをみんなで～ 三田シルバーコーラスのみなさん</p> <p>午後 「心も体もいきいきレクリエーション その1」 神戸医療福祉専門学校 作業療法士科2年生のみなさん</p>			
18日	高平ふるさと交流センター	19日	ウディタウン市民センター	20日	フラワータウン市民センター	21日	【第3木曜日】
<p>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</p> <p>午後 「押絵～干支～」 ※材料費 220円 持ち物:はさみ、ボンド、目打ち、お手ふき、部品入れ 今中広美さん</p>	<p>午前 「健康音楽講座」 ～歌いながら指運動でピアノも弾ける！～ 一般社団法人 全日本らくらくピアノ®協会 亀井亜希さん</p> <p>午後 体操「基礎体力向上」 運動指導員 松原きくみさん</p>	<p>午前 「楽しいレクリエーション♪」 ～防犯DVD、クイズなど～ 高齢者つどいの日担当職員</p> <p>午後 「懐かしの歌を楽しもう！」 ～ハーモニカのメロディにのせて～ ハーモニカサークル・コスモスのみなさん</p>	<p>午前 「健康寿命をのばそう」※要約筆記 さんだリハビリテーション病院 作業療法士 大和健一郎さん</p> <p>午後 「独立独歩！転倒予防にツボ体操」 介護予防運動指導員 青江征男さん</p>				
25日	有馬富士共生センター	26日	広野市民センター	27日	藍市民センター	28日	【第4木曜日】(於:1階多目的ホール)
<p>午前 「しっかり噛んでいきいき元気」 ～だ液はお口の美容液～ 三田市地域活動歯科衛生士の会 清水佳世子さん</p> <p>午後 体操「基礎体力向上」 運動指導員 谷明子さん</p>	<p>午前 「痛みの話」 北摂三田福祉の里 理学療法士 市岡慎一郎さん</p> <p>午後 「押絵～干支～」 ※材料費 220円 持ち物:はさみ、ボンド、目打ち、お手ふき、部品入れ 今中広美さん</p>	<p>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</p> <p>午後 体操「基礎体力向上」 運動指導員 篠永喜美代さん</p>	<p>午前 「学生と一緒にあそびりテーション」 神戸医療福祉専門学校 理学療法士科1年生のみなさん</p> <p>午後 「みんなで楽しくうたいましょう！！」 さんだ歌謡同好会のみなさん</p>				

「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、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



「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。