

**高齢者福祉センター東桜島
教養講座受講生募集**

講座名	期 日	定員
健康レクリエーション	7月7日～10月6日の第1・3火曜日(全7回)	(超えたら抽選)各20人
健康体操	7月14日～10月13日の第2・4火曜日(全7回)	

対市内に住む60歳以上の人
◇時間は10時～11時30分 料無料(教材費などは実費負担)

申電話か往復はがきで講座名、住所、氏名、年齢、生年月日、性別、電話番号を6月15日(必着)までに〒891-1543東桜島町720高齢者福祉センター東桜島221-2081(FAX221-3908)へ

**高齢者福祉センター郡山
ふれあい教室受講生募集**

講座名	内 容	期 日	定員
菓子づくり①	じゃんぼ餅	5月20日	15人
	さつまポーロ	6月17日	
菓子づくり②	かからん団子	7月15日	15人
	春駒	8月19日	
野菜づくり(根菜類)	土づくり・苗づくり	6月25日	20人
	植付け・管理・収穫	7月23日	

対市内に住む65歳以上の人
◇時間は13時30分～15時30分
◇定員を超えたら抽選 料無料(教材費などは実費負担) 申往

復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、生年月日、性別、電話番号を書いて、5月11日(必着)までに〒891-1105郡山町176高齢者福祉センター郡山298-2278 (FAX298-2278)へ

まちかど交流講座(手づくり)

内初心者のための「いやしのこけ玉作り」 対市内に住む人
期5月23日(土)10時～12時
所精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく) 定10人(超えたら抽選) 料500円程度 申往復はがきに講座名、住所、氏名、電話番号を書いて、5月15日(必着)までに〒890-0063鴨池二丁目22-18精神保健福祉交流センター214-3352(FAX206-8571)へ

ストレッチ教室

内自宅で手軽にできるストレッチ運動の講義と実技 ◇講師…高司 謙氏(健康運動指導士) 期6月4日～25日の毎週木曜日14時～16時(全4回) 所保健所 定35人(先着順) 料無料 申電話で5月15日8時30分から中央保健センターへ



ひとり暮らし高齢者・障害者等安心通報システム

家庭内での急病や火災などの緊急時に、押しボタンやセンサーの通報により警備員が駆けつけ、救助するシステムを設置します。

A 高齢者向け

対①65歳以上のひとり暮らしや高齢者のみの世帯で世帯全員が病弱なため、日常生活を営むうえで常時注意を要する世帯 ②重度の要介護者と同居している高齢者のみの世帯 ③80歳以上のひとり暮らし高齢者世帯

問長寿支援課216-1267 (FAX224-1539)、各支所の福祉課・保健福祉課

B 障害者向け

対①ひとり暮らしの重度身体障害者(身体障害者手帳1・2級)世帯 ②重度身体障害者(身体障害者手帳1・2級)のみの世帯 ③その他①②に準ずる世帯

問障害福祉課216-1273(FAX216-1274)、各支所の福祉課・保健福祉課 ※65歳以上の障害者の人は長寿支援課へ

A B 共 料市民税所得割課税世帯は月額1000円(その他は無料) ※自宅の合鍵を警備会社に預けることと固定電話の回線が必要です



知的障害者福祉センターふれあい講座(前期)

内プール遊びやバスケットボールなど
対市内に住む療育手帳の交付を受けている人とその家族 料無料
申直接市知的障害者福祉センター264-8711 (FAX264-8884)へ

対象	講 座 名	日 時
個 人	バドミントン	5月～9月の最終金曜日19時30分～20時30分
	リフレッシュ体操	5月～9月の第1土曜日10時30分～11時30分
	オセロ倶楽部	5月～9月の第1と最終土曜日13時30分～14時30分(7月は11日で1回のみ、8月は8日と15日)
	音と遊ぼうⅠ(中学生以上)	5月～9月の第2土曜日13時30分～14時30分
	音と遊ぼうⅡ(小学生以下)	5月～9月の第2土曜日14時40分～15時40分
	うきうきカラオケ	5月～9月の第2・3土曜日14時30分～15時30分(5月は第3・4、7月は18日、8月は22日)
	プール遊び	5月～9月の第3土曜日11時00分～11時45分(8月のみ第4)
	楽しいアート	5月～9月の第4土曜日13時30分～15時00分
	バスケットボール	5月～9月の第4土曜日15時30分～17時00分
	フットサルⅠ(基本)	5月～9月の第4日曜日13時30分～14時10分(6月のみ第3)
個人・団体	フットサルⅡ(応用・ゲーム)	5月～9月の第4日曜日14時15分～15時10分(6月のみ第3)
	ぬり絵	5月～9月の第1土曜日13時30分～14時15分(8月は29日も)
	フィットネス・フラ	5月～9月の第2土曜日10時30分～11時30分
	おはなし会	5月～9月の第3土曜日13時30分～14時30分(8月はなし)
団体向け	音楽	5月～9月の第2水曜日10時40分～11時45分(7・9月は第3)
	エンジョイ・スポーツ	5月15日(金)・27日(水)、6月3日(水)・18日(木)、7月2日(木)・17日(金)、8月20日(木)・26日(水)、9月15日(火)・25日(金)
	体育の時間	5月21日(木)、6月9日(火)・26日(金)、7月8日(水)、8月18日(火)、9月10日(木)
	寺子屋ひろば	5月～9月に月3～4回

脳卒中予防教室

講 演	講 師	日 時
脳卒中の予防と治療の最前線～予防のためにできることは～	友杉哲三氏(市立病院脳卒中センター長)	5月22日(金) 14時～15時30分
脳卒中にならないための生活習慣の話～食事と運動について～	中村美奈子氏(健康運動指導士、西部保健センター管理栄養士)	6月2日(火) 14時～16時

対市内に住む人 所西部保健センター 定なし 料無料 申不要
問西部保健センター

メンズキッチン・ヤングキッチン・健康づくり料理教室

内食生活改善推進員による、望ましい食生活を学ぶための料理教室
対メンズキッチンは男性、ヤングキッチンは若い人、健康づくり料理教室はどなたでも(★は女性対象)
◇開催日や申込方法など詳しくは各問い合わせ先へ

教 室	場 所	問い合わせ先
メンズキッチン	坂元福祉館	東部保健センター
	花野福祉館、伊敷台福祉館、西部保健センター	西部保健センター
	桜ヶ丘福祉館、田上福祉館	中央保健センター
ヤングキッチン	小松原市民館、西谷山福祉館、和田福祉館、星ヶ峯福祉館	南部保健センター
	東部保健センター	東部保健センター
健康づくり料理教室	小松原市民館、南部保健センター	南部保健センター
	北部保健センター(水曜料理教室、金曜料理教室)	北部保健センター
	西部保健センター(いきいき料理教室)	西部保健センター
	中央保健センター(にこにこ料理教室)、紫原集会所	中央保健センター
	谷山北公民館★、南部保健センター(さわやか料理教室)	南部保健センター



各支所の福祉課・保健福祉課・保健所 問い合わせ先

- 谷山福祉部福祉課 ☎269-8472・8473 FAX267-6555
- 伊敷福祉課 ☎229-2113 FAX229-6894
- 吉野福祉課 ☎244-7379 FAX243-0816
- 吉田保健福祉課 ☎294-1214 FAX294-3352
- 桜島保健福祉課 ☎293-2360 FAX293-3744
- 喜入保健福祉課 ☎345-3755 FAX345-2600
- 松元保健福祉課 ☎278-5417 FAX278-4189
- 郡山保健福祉課 ☎298-2114 FAX298-2916
- 保健所代表(保健総務課・生活衛生課・保健予防課) 中央保健センター ☎258-2321 FAX258-2392
- 北部保健センター ☎244-5693 FAX244-5698
- 東部保健センター ☎216-1310 FAX216-1308
- 西部保健センター ☎252-8522 FAX252-8541
- 南部保健センター ☎268-2315 FAX268-2928
- 吉田地区保健センター ☎294-1215 FAX294-3352
- 喜入地区保健センター ☎345-3434 FAX345-3437