

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日

さやま荘 ☎366-20022 / 12月(日)・23日(祝)・24日(祝)
さつき荘 ☎366-20022 / 11月(土)・12日(日)・23日(祝)・24日(祝)・25日(土)・26日(日)

元気コミュニティ教室・さやまエイジング エクササイズの参加者を募集

■元気コミュニティ教室

加齢に伴う運動機能低下や転倒などによる骨折を防止し、健康増進意識を高めます。

とき 8月27日・9月3日・10日・

17日・24日・10月1日・8日・15日・

22日・29日・11月12日・19日の木

曜日、前半コース／午前9時30

分～10時30分、後半コース／午

前11時～午後0時

とき ところ さ

つき荘・スポーツ室 対象 市内

に住んでいる65歳以上の人 内

容 ヨガマット(バスタオル)の

上でのストレッチやいすを使っ

た体操 参加費 2200円

定員 いずれも15人(多数の場合

は抽選)

■さやまエイジングエクササイズ

介護予防や健康増進に効果的

な軽運動や、健康運動指導士の

指導で介護予防に関する知識を

学べる体操教室です。

とき 火曜日コース(全12回)／

8月18日・25日・9月1日・15日・

金婚祝賀式を開催

今年結婚50周年を迎える夫婦を対象に、お祝いの催しを開きます。対象となる夫婦は、市役所高齢介護グループへ申し出て

ください。

とき 10月2日(金)午前10時30分

開式午後0時ごろまで

ところ

SAYAKAホール・コンベンショ

ンホール 対象 9月15日現在

市内に住んでいる昭和44年9月

16日～昭和45年9月15日に婚姻

届を提出した夫婦 ※本籍地が大

阪狭山市でない場合は、戸籍

抄本(写し)1通が必要です

申し込み 8月7日(金)までに高

齢介護グループへ直接

問い合わせ 高齢介護グループ

☎349-9416

さやま荘風呂の日

毎月26日に実施している「さや

ま荘風呂の日」は休止します。

また、風呂の利用は予約制で

行っています。

問い合わせ さやま荘 ☎366-

2022

介護予防講座

認知症・転倒・尿失禁などの基礎知識を学び運動しながら習得します。

とき 2日(木)・16日(木)・8月6日

(木)・20日(木)・9月3日(木)・17日(木)

午前10時～11時30分(以降令和

3年3月までの毎月第1・第3

木曜日、全18回) ところ

社会教育センター・会議室

講師

介護予防運動指導員

参加費

月額1000円(2回分)

定員

20人(先着順)

持ちもの

動き

やすい服装、飲みもの

申し込み

市民館、市役所社会教育・スポー

ツ振興グループで配布する申込

書を各窓口へ直接。または、は

がきに郵便番号・住所・名前(ふ

りがな)・年齢・電話番号・ファク

シミリ番号を書いて、〒589-

0013 栄木二丁目306-4

社会教育センター。ファクシミ

リ(FAX 368-0121)も可。20

寝具乾燥サービス

市内に住んでいるおおむね65歳以上の寝たきりの高齢者や重度の身体障がい者(下肢・体幹機能障がい)の家庭で、介護者が何らかの支援がなければ寝具の洗たくや乾燥が困難な場合、乾燥車で布団・毛布の丸洗い・殺菌・乾燥を行います。事前に相談が必要です。

とき 27日(月) 申し込み 10日(金)ま

でに市役所高齢介護グループへ直接

問い合わせ 高齢介護グループ ☎

349-9416

いきいき百歳体操

大阪狭山市 YouTube チャンネルで
動画を公開しています



↑大阪狭山市
YouTube チャンネル