

令和 2年 2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

4日（第1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。



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】	
3日	【第1月曜日】総合福祉保健センター	4日	※総合福祉保健センター(於:3階集會室)	5日	フラワータウン市民センター	6日	【第1木曜日】(於:1階多目的ホール)
(選択型) ○手芸 「半円ポーチ」:村田美穂子さん 持ち物(裁縫道具) ○カラオケ ○囲碁・将棋 ○介護予防体操(さんだ・SUN・サン体操)		午前 「“キャッシュレス”についてのあれこれ」 ～キャッシュレス社会との付き合い方を考えよう～ 兵庫県金融広報委員会 金融広報アドバイザー 大石泉さん		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		午前 「仏教よもやま話」 興聖寺 安行英文さん	
		午後 「若々しい姿勢を取り戻すために」 三田温泉シルバーステイ 理学療法士 平井義浩さん		午後 体操「楽しくからだを動かそう」 運動指導員 春口清美さん		午後 体操「楽しくからだを動かそう」 運動指導員 谷明子さん	
10日	【第2月曜日】総合福祉保健センター	11日	広野市民センター	12日	藍市民センター	13日	【第2木曜日】
(選択型) ○手芸 「選べる押絵①」:今中広美さん 持ち物(ボンド、はさみ、目打ち、お手ふき、部品入れ) ○カラオケ ○囲碁・将棋 ○介護予防体操(さんだ・SUN・サン体操)				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		午前 「貯筋のすすめ」※要約筆記 三田地域活動栄養士の会 縄岡さゆりさん	
				午後 体操「楽しくからだを動かそう」 運動指導員 篠永喜美代さん		午後 「楽しいレクリエーション♪」 ～囲碁ボール～ 高齢者つどいの日担当職員	
17日	高平ふるさと交流センター	18日	ウディタウン市民センター	19日	フラワータウン市民センター	20日	【第3木曜日】
午前 「みんなで一緒に体操しましょう」 ～いきいき百歳体操～ 三輪北・小野・高平高齢者支援センター職員		午前 「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		午前 「今年も笑ってすこやかに」 あすなる腹話術サークル“ニコニコ”のみなさん		午前 「これからもいきいきと暮らすために」 三田市地域包括支援センター職員	
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		午後 体操「楽しくからだを動かそう」 運動指導員 松原きくみさん		午後 「切り絵～春のお便り～」 ※材料費 1枚100円 三田きりえクラブのみなさん		午後 「春夏秋冬 鈴の舞」 鈴の会のみなさん	
24日	有馬富士共生センター	25日	広野市民センター	26日	藍市民センター	27日	【第4木曜日】
		午前 「老化防止」 北摂三田福祉の里 理学療法士 有賀郁夫さん		午前 「安全安心教室」 うさちゃんキャラバン隊・三田警察署のみなさん		午前 「三輪の里の地名と歴史を訪ねる」 高田義久さん	
		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		午後 「ゆったりのおんぼり」 二胡とハンマーダルシマーの調べ」 茉莉花(ジャズミン)のみなさん		午後 「麻の実コーラスとご一緒に」 麻の実コーラスのみなさん	

「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。