



高齢者向けの教室や介護・医療に関する情報を届けします。

長寿課(福祉会館1階) ☎23・6837 FAX23・6520

シニア



## 家族の会(交流会)

日 時 2月27日(金) 10時~12時

場 所 高年者センター岡崎

内 容 握力測定など体力チェック

対 象 高齢者を介護している家族、介護に関心のあるかた15人(先着)

申 込 2月9日(月)から前日までに電話で高年者センター岡崎 (☎55・8399) へ。

## 家族介護者教室 認知症への理解を深めよう

日 時 3月4日(水) 14時~15時

場 所 岡崎老人保健施設スクエアガーデン(羽根町)

内 容 認知症の基礎知識や家での関わり方について

定 員 20人(先着)

申 込 2月9日(月)から前日までに電話でスクエアガーデン地域包括支援センター (☎57・1133) へ。

## 令和8年度 福祉施設の定期教養講座



### ◆ 中央地域福祉センター(梅園町) ☎25・7701 FAX25・7713

講 座 名	日 時	教材費(年)
茶道(抹茶)(裏千家)	第1・3火曜日 10時	13,000円
やさしいヨガ	第2・4火曜日 12時30分	1,500円
楊名時八段錦太極拳	第2・4土曜日 10時	2,000円
3B健康体操	第2・4金曜日 10時	500円

### ◆ 南部地域福祉センター(下青野町) ☎43・6600 FAX43・6781

講 座 名	日 時	教材費(年)
エンジョイ!!太極拳	第2・4土曜日 9時30分	2,000円
おりがみ	第1・3金曜日 9時30分	8,000円
アロハ楽しいフラダンス	第2・4木曜日 9時30分	1,000円
はつらつ健康体操	第2・4火曜日 9時30分	500円
色鉛筆画	第1・3木曜日 12時	0円

### ◆ 西部地域福祉センター(宇頭町) ☎34・3211 FAX34・3212

講 座 名	日 時	教材費(年)
やさしいヨガ	第2・4水曜日 9時30分	1,500円
アロハ楽しいフラダンス	第1・3木曜日 9時30分	1,000円
3Bらくらく体操	第2・4金曜日 12時	500円
からだ整えピラティス	第1・3水曜日 14時30分	1,800円

### ◆ 東部地域福祉センター(山綱町) ☎48・8090 FAX48・8096

講 座 名	日 時	教材費(年)
うたごえサロン	第2・4月曜日 12時30分	1,000円
3B健康体操	第2・4火曜日 9時30分	500円
やさしいヨガ	第1・3木曜日 12時30分	1,500円
健康太極拳	第1・3火曜日 9時30分	1,000円
アロハ楽しいフラダンス	第1・3水曜日 9時30分	1,000円

## 期間／4月～令和9年3月

- 内容／各講座2時間
- 対象／60歳以上(未経験者優先)
- 申込／1人2講座まで(抽選)。1月31日(土)～2月28日(土) 9時～17時に各センターにある申込用紙で(電話・ファクス・郵送不可、日曜日・祝日休館)。詳しくは、各センターへ確認を。

### ◆ 高年者センター岡崎(美合町) ☎55・0116 FAX55・0156

講 座 名	日 時	教材費(年)
はじめてのヨガ	第2・4木曜日 9時30分	1,500円
エンジョイ!!太極拳	第1・3月曜日 14時30分	2,000円
アロハ楽しいフラダンス	第1・3木曜日 9時30分	1,000円
3Bはなみずきの会	第1・3水曜日 9時30分	500円
やさしい健康体操	第2・4水曜日 9時30分	1,000円
貯筋体操	第1・3月曜日 9時30分	500円
姫トレ&椅子ヨガ	第2・4火曜日 9時30分	4,400円
はつらつ男前体操	第1・3火曜日 9時30分	500円
しあわせヨーガ	第1・3金曜日 9時30分	1,500円
ペン字	第2・4木曜日 9時30分	3,500円
やさしいクレパス画	第2・4火曜日 12時	5,000円
おのれしょ 心の書 己書	第1・3火曜日 9時30分	3,500円

### ◆ 北部地域福祉センター(岩津町) ☎45・8790 FAX45・8791

講 座 名	日 時	教材費(年)
やさしい健康体操	第1・3金曜日 9時30分	1,000円
やさしいヨガ	第3・4水曜日 9時30分	1,000円
アロハ楽しいフラダンス	第1・3木曜日 9時30分	1,000円
3Bらくらく体操	第2・4金曜日 9時30分	500円

## 寺子屋☆脳きらり

日 ち ①2月26日(木)、3月12日(木)=図書館交流プラザ

②3月6日(金)=東部市民センター

③3月10日(火)=南部市民センター分館

時 間 10時～11時30分

内 容 認知症予防の脳トレーニング、回想法、ストレッチなど

対 象 65歳以上各30人(先着)

申 込 ①2月13日(金)②③2月12日(木)9時から電話で高年者センター岡崎 (☎55・0116) へ。



## 介護を終えたかたの交流会

日 時 3月3日(火) 13時30分～15時

場 所 南部地域福祉センター

対 象 在宅での介護を経験したかた

申 込 当日までに電話で南部地域包括支援センター (☎43・6299) へ。

## 認知症カフェ(オレンジカフェ) 当日会場

認知症のかたと家族、地域のかたが語らう集いの場

カフェ名	会場・連絡先	日 時
虹カフェ <small>参加費100円</small>	岡崎東病院 通所リハビリテーション ☎22・6616	2月21日(土) 10時～12時
なのはな茶屋 <small>参加費100円</small>	なのはな苑 担当: なのはな苑地域包括支援センター ☎57・8087	2月21日(土) 10時～12時
カフェ ねむのき <small>参加費100円</small>	グループホームなのはな苑 ねむのき(合歓木町) 担当: むつみ地域包括支援センター ☎57・6288	2月21日(土) 13時30分～15時30分
カフェ つむぎのおか <small>参加費200円</small>	生活クラブ生協ひだまり館 1階(若宮町) 担当: 福祉たすけい推進課 ☎052・899・0770	2月24日(火) 10時30分～12時30分

## 健活チャレンジ 元気ハツラツ出張測定

当日会場

日 時 2月25日(水) 10時30分～12時

場 所 ピアゴ上和田店1階フードコート

内 容 元気を保つために注意が必要なお口まわりの健康チェック。問い合わせはスクエアガーデン地域包括支援センター (☎57・1133) へ。



## クイズで学ぼう～薬の勉強会～

日 時 3月3日(火) 10時～11時30分

場 所 高年者センター岡崎

内 容 薬の管理方法、期限、飲み忘れ予防法など。個別相談も可

定 員 20人(先着)

申 込 2月9日(月)から前日までに電話でふじ地域包括支援センター (☎55・0192) へ。

## きらりシニア塾 講話とストレッチ

内 容 ①病気に負けない! 腸活で免疫力アップ

②今おさえておきたい 認知症予防3つのポイント  
かんこう  
③噛んで笑って健口に

対 象 65歳以上(先着)

申 込 2月9日(月)9時から前日までに直接または電話で各会場へ。

会場・連絡先	日 程	時 間	内 容	定員
南部地域福祉センター ☎43・6600	2月17日(火) 3月3日(火)	10時～12時	① 16 ②	30
高年者センター岡崎 ☎55・0116				
中央地域福祉センター ☎25・7701				