

高齢者の生活を支える新たな担い手として生活支援サービス(掃除や買い物、調理ほか日常的な生活支援など)業務の研修です。
【時】2月28日 午前9時15分～午後5時【所】まつばらテラス(輝)【対】市内在住で、のいずれかに該当する人。生活支援訪問型サービス従事者として働くことを希望する人。生活支援訪問型サービス事業所で働くことが決まっている人。介護サービスの仕事に興味をお持ちの人【¥】テキスト代500円【備】本研修修了者には修了証書が発行されます。なお、業務に従事する場合には、介護事業所に雇用される必要があります。【問】松原市社会福祉協議会
333・0294

松原市生活支援サービス
従事者養成研修



体力測定で運動機能チェックと
脳トレーニング

元希者クラブ松原(松原市老人クラブ連合会)では、無理なく安全に自身の体力を知っていただき、今後の健康づくりに役立てていただくため体力測定を実施します。

【種目】握力、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行など【時】2月23日 午後1時30分～4時(受付午後1時～)【所】市民道夢館2階【対】60歳以上の市民、松原市老人クラブ会員【定】先着60人【持ち物】運動のできる服装・タオル・室内シューズ(体力手帳をお持ちの方は、当日お持ちください)【申】2月1日～15日に、電話またはFAX(蕨332・6240)で、老人福祉センター松寿苑(土曜・日曜・祝日を除く、午前10時～午後4時)へお申し込みください。【問】高齢介護課



介護予防教室参加者募集

楽しく身体を動かして
リフレッシュ&コグニサイズ

身体を動かしながら脳を同時に刺激することで認知機能の維持向上に効果があるといわれている「コグニサイズ」に、楽しくチャレンジしましょう。椅子に座って出来る簡単な運動です。

【時】2月27日 午後1時30分～3時15分【所】まつばらテラス(輝)【講】藤原小百合さん(株式会社ビーナス 健康運動指導士)【対】市内在住の65歳以上(教室開始日に65歳になる人も含む)の人【備】申し込み不要【持ち物】飲み物【申】問】阪南中央病院在宅ケアサービスあ
おぞら(338
- 7799)



貯筋
してみませんか

老後に向けた準備はお金だけではありません。筋肉を貯めること(貯筋)も健康寿命を延ばす上で必要不可欠です。自分の身体(体重)や、簡単な道具を用いた貯筋エクササイズを学び日々健康に過ごしましょう。

【時】3月15日 1部 午前11時～
2部 午後1時～ 3部 午後3時～
受付はいずれも30分前から【所】まつばらテラス(輝)【講】黒部一道さん(阪南大学流通学部准教授)【対】市内在住の65歳以上(教室開始日に65歳になる人も含む)で、医師などから運動を禁止されていない人【定】各部先着50人【持ち物】運動のできる服装・飲み物・筆記用具【申】2月28日～3月2日に直接または電話で高齢介護課へ。【問】高齢介護課

こころの
健康パネル展

「こころの健康」について一緒に考えてみましょう。

「こころのやまい」と付き合いながら、市内で暮らしている精神障害者の活動や、誰もが住みよい地域を作ろうと、共に活動しているさまざまな団体・医療機関などを紹介します。ぜひお越しください。

【時】2月19日～23日
午前9時30分～午後5時(23日は午後4時まで)【所】市役所市民ロビー【問】障害福祉課

昨年の様子



TM H (s Gi~\$lòcæ0q@tú~+↑~Pw;ú; 大 発 心 1] ~
Úbâw7



G U E s p a z ù x r S y ŷ y t t ¾ a p ß ū w t] • ð æ A • D T M a d • ž y i i e ¼ s i p e Ű ° ö y i e i i
EP•P?Ūi³ iw ŷs; üA'yÜ ð { ^ R Ū " i i t Ō Ū ² i T ' ? é p ½ †
-ùp, O ¶ Ō Š Æ ^ ^ q ð ç p t S i S é ç p t D
D i D
Ô • T M D Ô • T M i Ō i üA'yÜ ð T M i Ō i
Š i Ô • ² i T ' ? S i S é
üA'yÜ ð ë i e i e ð i
œ ð Ō i œ £ œ £
ë i e t i y D



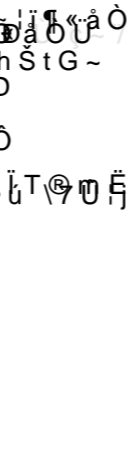
Y O ° i j ú ² d a f e Y " ' \$ £
j ~ ^ r " T ç è D
Ō i V h y \ ž A % Ō È ù
その他



ò k] q t s w '] m e o s w k u r ' a z B X i l R ' d i i Ō i e i p d i Ō e i s s i e p i e Ō v r o i e t æ X
© i " Å s r p i ' M • ° ± 2 ū 8 w V x i e x e k w o ç t ± 2 i
D
Ô • T M
i ± p
ë ð i



X i ↑ M j e s o w a r g i n o s i o n e f a s p i n g s o v a z u p b i d
i ±] @ ° - w w Ū Æ i l o š o A w s
D
Ô • ² i Ō y • š Ō Å w s Ō i ç



g Æ G ū s i V H >
ÿ • ^ s M h Š t
Ô & ~ t g ` † ` • O y
y g Æ G ū s i V H w ŷ C U z ¶ \$ t
ð J q s l o M " \ q > ! Z o a æ ^ • h
© i H s o f w * t b " > ¾ " O - p
x z i V H w t x & ~ s g t R Š " >
< w q ^ • o S " † b { i V H U L " ^ • z
Ý z = ` o M X q z 0 • Ž w X < • W
u t ' l o e æ t) • U S ' • s r z)
e s Ý 6 q s " † b { f w ' O s Ý 6 t s
' s M h Š t < z i V H w & ~ s g > S
& M ` † b {
Ō á l t ~ t " k w > Ç † U K " † b
y i ^ • h i H s > ° w A E > - h ` >
o á l ` h Ō ù z f w á l t " t ~ w Ū
1 t m M o z a w > Ç † U & ;
p V " M S U Ñ f ^ • o M † b { M S w Ä
l x z 7 / " w k ; z † h x † j n X " *
] † p S ð M ù ` d X i ^ M {
² ð ³ † j n X " *]

ç • Ö s t " k ` † b
y ç • ` • e Ö s t " k ` >
‡ b { p Ö s t b " Ä l x z e x " >
Ü Ō " ' D æ t L ' p S Æ ' >
d ` † b {
² ð ³ R ^ g]



Ū x e ð i ð * * † w s ä i n o f a w s e n ð w a - ð
~ ° \ Ñ † ² ~ G U i d i e r w Ä Ä t È = ^ R w h
] g r ~] s t >

