

尿漏れや頻尿の自力対策として、最もよく知られているのが骨盤底筋の体操。正しい体操の方法を学んで、毎日健康生活。床に座って体操を行います。

【時】2月17日 午前10時30分～正午  
 【所】まつばらテラス(輝)【講】米永起代子さん(介護予防運動指導員)【対】65歳以上の市民【定】先着35人【持ち物】下に敷くバスタオル、長めのマフラータオル、飲み物【申】【問】【主】2月7日 午前10時(電話で(社福)聖徳会まつばら在宅介護支援センター(289・7160)へ。申し込み時に、「骨盤体操の申し込み」と伝えてください。

骨盤体操で毎日健康生活



～今日からあなたも介護のプロフェッショナル～  
**介護サービス情報フェアを開催**



介護事業所で働くには  
 どうすればいいの



介護サービスを利用するには  
 どうすればいいの

とき	2月16日 午前10時～午後3時
ところ	まつばらテラス(輝)
内容	講演会 未病について(フレイル予防など) 午前10時30分～正午 認知症対策について 午後1時30分～3時 認知症劇 「おばあちゃん見つけた!」 午後1時～1時30分 相談、展示など 松原市地域包括支援センターの紹介、就職フェア(求人コーナー)、認知症の相談、えがお戦隊介護マンDVD上映、射的コーナー、介護技術・用品・施設・事業所の紹介、デイサービス展示コーナー、車いす体験
問合せ	高齢介護課 松原市地域包括支援センター徳洲会 ( 334 - 3439) 松原市地域包括支援センター社会福祉協議会 ( 349 - 2112)

【問】福祉総務課

「使い忘れはありませんか」  
 松原市プレミアム付商品券の使用期限は2月28日 まで  
 松原市プレミアム付商品券の使用期限を過ぎると無効になります。使っていない商品券は現金に換金できませんので、使用期限内にご利用ください。



～誰でも住みよい地域をめざして～

**こころの健康パネル展を開催します**

「こころの健康」について一緒に考えてみませんか。「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。

【時】2月17日～21日 午前9時30分～午後5時 21日 は午後4時まで【所】市役所1階市民ロビー【問】障害福祉課

**広告募集中**

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

- 広告代理店 合同会社IM 総合企画 ( 072 - 275 - 5449 )
- 広告代理店 株式会社ホープ ( 092 - 716 - 1404 )
- 広告代理店 株式会社宣成社 ( 06 - 6222 - 6888 )
- 広告代理店 株式会社プリーズ ( 06 - 6262 - 1101 ) まで。







