



2019年度 介護予防教室

## 日吉元気塾 で元気な体づくり

~GOGO 健康~



日時：5月21日 6月4日・18日 7月2日(火)  
10:00~12:00

場所：日吉本町地域ケアプラザ

申込：5月9日(木) 10:00~(先着順)

定員：20名程度

電話：566-0360 担当：小松田

内容：体操・フットケア・健口講座・栄養講座など

※教材費：400円(7月2日のみ)

対象：おおむね**65歳以上の方**

持ち物：水分補給のための飲み物

動きやすい服装、靴、筆記用具



※駐車スペースはありません。  
お車での来館は、ご遠慮ください。

出張≡二講座

## 健康体操

最初に  
体力測定を  
します。

自分の体力を知って元気に運動しましょう！どなたでもご参加ください。

日時：5月24日(金) 10:00~12:00

場所：日吉宮前公会堂 1号室・2号室

講師：西田智美先生

定員：20名程度 概ね60歳以上の方

申込：4月26日(金)10:00~5月16日(木)10:00

お問合せ：045(566)0360 担当：小松田

協力：日吉宮前地区地域ケア委員会

参加費無料



用意するもの

上履き 動きやすい服装  
タオル 水分もお忘れなく！

### 介護の不安・悩み 分かち合いませんか？

現在介護をしている方、介護を経験した方を  
対象に『**介護者のつどい**』を開きます。  
地域包括支援センターの専門職が進行を行います。  
お気軽にご参加下さい！

参加費無料・予約不要



日時：6月12日(水)  
13:00~15:00

場所：日吉本町地域ケアプラザ

ホームページをご覧ください！ <http://www.ryokuhokai.or.jp/~hiyosi/index.html> アクセス！

行政書士による

# 成年後見・遺言・相続 巡回無料相談会のお知らせ

地域で活動している行政書士が相談にのります(30分程度)。

日時: 6月22日(土)  
9時20分~11時30分  
場所: 日吉本町地域ケアプラザ  
対象: どなたでもご利用できます

申込受付: 5月28日(火) 10時~

地域包括支援センター 阿部・林  
045-566-0360  
電話にてお申し込みください



## 子育て関連予定

◆事前予約不要 ◆参加費無料



### 赤ちゃん会

第1子の8ヶ月~1歳未満の乳児を対象にした「地域育児教室」です。ママや赤ちゃんのお友だち作りに、ママの情報交換に、お気軽にご参加ください。妊婦さんも歓迎です!

☆5月 8日(水) 10:00~11:00  
☆6月12日(水)

### ほんちよ

第2日曜日、当ケアプラザの多目的ホールを開放します。是非、お越しください。

☆5月12日(日) 9:15~11:30



※駐車スペースはありません。  
お車での来館は、ご遠慮ください。

## 子育て支援者会場

プレイルームに来ている方とお子さんを遊ばせながら乳幼児期の子育ての悩みなどを一緒にお話できます。

☆5月9日・16日・23日・30日(木)  
9:30~11:30 (好きな時間にお越しください)  
\*2日は休みです。

## 離乳食講習会

☆5月13日(月) 10:30~11:15  
☆7月 8日(月) 受付10:00~

対象: 7~8ヶ月頃のお子さんと保護者  
(離乳食を1日2回程度あげている方)

内容: 離乳食の進め方についての話  
離乳食の作り方(実演)、試食

持物: 離乳食手帳  
(4か月検診時にお渡ししています)  
離乳食スプーン・手拭き用タオル  
食事エプロン・お子さんの飲み物

Let's

## コグニサイズ

~認知機能を高めるエクササイズ~

始まる前に  
体調確認票の記載と  
血圧を測ります!

5月10日(金) 13:15~14:45  
6月14日(金)

参加費: 300円

対象: おおむね60歳以上  
(若い方でも応相談)



動きやすい服装でお越しください。飲み物も忘れずに!

すべて事前申し込み不要です  
日吉本町地域ケアプラザに  
直接お越しください



## 楽しく脳トレ。つながり作り スリーAひよし

5月28日(木)  
6月6日(木)

13:30~15:30

参加費: 100円

あかるく あたまをつかって  
あきらめない

参加もお休みも自由です  
お気軽にどうぞ

## ほっとスペース☆ひよし

5月22日(水) 13:30~14:45



参加費: 100円 茶話会・楽しくおしゃべりしましょう