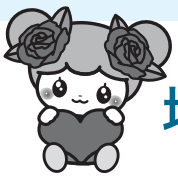

地域包括支援センターだより ～ ちいきのわ新聞　第91回号 ～

問　地域包括支援センター　☎27－1158

フレイルサポーターとして一緒に活動しませんか♬

「フレイル」とは、年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が低下した状態のことです。

フレイルサポーターは、フレイルの兆候があるかを知っていただくための「フレイルチェック会」や予防啓発などのボランティア活動を行っております。

今年度はお住まいの地区公民館でのフレイルチェック会が増えていますので、一緒に活動していただけるサポーターを募集しています。

フレイルサポーターの活動をすることで、地域貢献となるだけでなく、ご自身の健康寿命を延ばし、フレイルを予防できます！

下記のサポーター養成講座を２日間受けていただき、サポーターとして一緒に活動しましょう！

フレイルサポーター養成講座　参加者大募集!!

日時　11月28日（木）　9:00～16:00（講義とフレイルチェックが受けられます）
　　11月29日（金）13:00～16:00（フレイルチェックの実践を練習します）
場所　神戸町中央公民館　３階　大会議室

※1日目の昼食は各自ご用意ください。（１時間休憩時間があります）
※フレイルチェックを受けていただくため、動きやすい服装でお越しください。
※素足で測定する機器がありますので、ストッキングの着用はさけてください。

今月の『通いの場』

お気軽にご参加ください♪　※ローズカフェ、活きサポくらぶⅡにおいては介護に関する相談をお受けします♪

ローズカフェ

日時　11月28日（木）
　　13：30～15：00
場所　ばらの里　運動室
（入館料不要、喫茶代100円）
☎27－7774

太陽さろん

日時　11月３日（日）
　　9：30～11：30
　　12月７日（土）
　　11：30～13：30
場所　太陽キューヴ
（丈六道173－1）
（参加費 500円）
※事前予約が必要です。
☎090－1748－2787
（宮川）

てらカフェ

日時　11月８日（金）
　　9：30～11：30
場所　正覺寺
（北一色674－2）
（参加費 100円）
☎27－2446
内容　秋の演奏会
　　雅楽の調べ

グラシアスカフェ

日時　11月２日（土）
　　12月７日（土）
　　9：30～11：00
場所　いろどり
（神戸204－5）
（喫茶代 100円）
☎51－4847

つなぐかふぇ

日時　11月23日（土）
　　9：30～11：00
場所　図書館 多目的ホール
（北一色821－1）
（参加費 100円）
☎27－1130
（社会福祉法人善心会　浅野）

おれんじカフェ

日時　11月20日（水）
　　13:30～15:00
場所　神戸町社会福祉協議会
（デイサービスセンター内）
（八条258－2）
（参加費 100円）
☎28－0223

カフェひだまり

日時　11月１日（金）
　　12月６日（金）
　　13:30～14:30
場所　中央公民館 学習室2
（参加費 100円）
☎090－4086－8345
（男性介護ネットひだまり　若山）

かぁさCafe

日時　11月17日（日）
　　9：00～12：00
場所　神戸168－1
（参加費 200円）
☎090－9180－0247
（馬淵）
※健康麻雀始めました

活きサポくらぶ Ⅱ

気軽に通える介護予防教室として、社会福祉協議会の運営で行われています。

日時　11月７日（木）、14日（木）、21日（木）、12月５日（木）　13：30～15：00
場所　ばらの里 運動室　（※別途入館料が必要です）
☎27－7774