



堺第1高齢者支援センター・ 相原あんしん相談室便り

元気なうちから自分のために健康づくり

町田市介護予防月間2024

相原介護予防フェスタ2024

2024年 10月 25日 (火)

参加費
無料

会場:堺市民センター 2階ホール

時間:13:30~16:00

内容:『認知症とお薬』

事前
申し込み
不要

介護予防の一環として、
町田市では
10月を『介護予防月間』と
定めています。

今年は薬剤師の高橋先生をお呼びして、認知症と最新のお薬事情、
訪問薬局の活用の仕方についても併せてお話をさせていただきます。

『認知症予防の椅子ヨガ』も行います！

町プロ ~住民向け研修会のご案内~

開催日:2024年10月12日(土)

時間:13時30分~16時30分

場所:堺市民センター2階ホール

「人生会議」をテーマとした講演会とフレイル
チェック会も開催いたします♪ 特別な測定体験
ができます。 ※事前申し込みが必要です。

相原ふれあいフェスティバル2024

開催日:2024年10月13日(日)

時間:10時~16時

場所:相原中央公園

堺第1高齢者支援センターのブースでは介護予防の
ための体力測定体験が気軽に行えます。ぜひお立
ち寄りください。



~お知らせ~ **悩みをかかえないで、相談してみませんか？**

認知症について知りたい・・・
認知症の人との接し方が難しい
介護ストレスが溜まっている...



臨床心理士による
心理相談があります

最近ものの忘れが多くなってきたけど
認知症なのかな？

妻に認知症の検査を受けてほしい
のに病院に行きたがらない・・・



医師による
物忘れ相談があります

こんな時は...

お気軽に堺第1高齢者支援センターまでご連絡下さい。



体操教室～ご案内～

<シニア向け健康体操教室(柔軟性を高めよう！)>

体力向上に必要な「柔軟性」について、効果的に行うポイントのお話と椅子に座って簡単なストレッチ体操を行います。

ふれあいけやき館へ
電話または直接窓口で
お申し込みください♪

開催場所	定員	開催日時	申し込み 期間	申込先
ふれあいけやき館 堺市民センター2階	40名	10月23日(水) 午前10時～ 午前11時	9月2日(月) ～ 10月22日(火)	☎042- 770-6234

<高齢者のための介護予防教室>



ストレッチや体操・転倒予防の運動など、ご自身の体力に合わせながら、無理なく楽しみながら体を動かしていきます。

開催場所	定員	開催日時	申し込み 期間	申込先
ふれあいけやき館 堺市民センター2階	15名	10月29日(火) 午前10時～ 午前11時	9月16日(月) ～ 10月28日(月)	☎042- 770-6234

活動報告

2024RUN 半 まちだ
認知症と共に生きる
まちづくり

9/7のゴール！
ぬくもりの園

9/8 シバヒロまで完走！

9/7 JA町田堺支店より出発！

たくさんのご協力、ご声援ありがとうございました！！



ご案内

開所日 月～土
(日祝休日12/29～1/3を除く)

開所時間
8:30～17:00
緊急時は上記時間以外
でも対応します。



特別号

堺第1高齢者支援センター・ 相原あんしん相談室便り

2024年 夏・・・!!

今年も相原の夏は暑かったです!!



丸山町会盆踊り

7/14



7/20

元橋町会納涼夏祭り



7/27

坂下町会夏祭り



7/27

陽田町会夏祭り



相原境ふれあい
ネットワーク



境町会夏祭り

8/3





8/3
中村町内会
納涼盆踊り大会



8/2・3
八雲神社例大祭(大戸町会)

8/17
中相原町会夏祭り

8/10
武蔵岡自治会納涼祭



8/18
諏訪神社例大祭



8/11
武蔵岡納涼祭



堺第1高齢者支援センター
☎042-770-2558
相原あんしん相談室
☎042-700-7121

☆各会場の皆様、ありがとうございました☆堺第1高齢者支援センターにて10/12に町プロ研修会、10/25は「相原介護予防フェスタ2024」を開催いたします。皆様どうぞお越しください。