

平成28年
(2016年)
5.15
No.788

広報ほっとたなべ

http://www.kyotanabe.jp/

発行/京田辺市
〒610-0393 京都府京田辺市田辺 80
☎ 0774-63-1122 / FAX 0774-63-4781

■ 主な内容

- 02 暮らしの情報
- 04 京たなべ de 子育て

f 市公式フェイスブックで
最新情報をチェック!



普賢寺川のこいのぼり流し (高木区)

認知症を学び予防しよう

6回講座 サロンひとやすみ

市は、認知症への理解を深め、予防につなげる「サロンひとやすみ講座」の受講者を募集します。認知症を正しく知って、自分のできる予防法を実践しましょう。
日にち・内容＝下表のとおり
時間＝午後1時30分～3時30分
場所＝オレンジルーム (いきいきサポートセンター内)
対象＝市内に在住・通勤・通学し、すべての回に参加できる人
平成27年度と同講座に参加し

た人を除きます。
定員＝25人
多数の場合は抽選します。
申込方法＝はがきに「サロンひとやすみ講座」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を書いて郵送してください
しめきり＝6月10日(金) (当日消印有効)
申込・問合せ先＝地域包括支援センターあんあん市役所(〒610-0393 <住所不要>、☎63-1268)

日にち	内容
6月30日 木	講演「認知症という病気について」
7月21日 木	認知症の予防・運動編 京田辺市オリジナル介護予防体操
8月18日 木	認知症の予防・口腔編 おいしい人生 歯は命
9月15日 木	認知症の予防・栄養編 バランス食で脳も身体も若返り
10月20日 木	脳がどんどん若返る そろばん不要のそろばん式トレーニング
11月17日 木	脳活性化ゲーム あかるく あたまを使って あきらめない

運動で介護予防

元気道場の参加者募集

市は、運動で介護予防を実践する「元気道場」の参加者を募集します。運動は健康への第一歩です。運動習慣を身につけて、健康寿命を延ばしましょう。

いずれかに参加してください。

【場所】
保健センター

【対象】
自身で来所できる65歳以上で、すべての回に参加できる人

【内容】
椅子に座ってできるストレッチやマシントレーニングなど

【時間】
午前の部 午前10時～11時30分
午後の部 午後1時30分～3時

【日にち】
6月13日・20日・27日、7月4日・11日・25日、8月1日・8日。いずれも月曜日

【定員】
各回24人
多数の場合は抽選します。

【申込方法】
電話で申し込んでください
【しめきり】
5月27日(金)
【申込・問合せ先】
高齢介護課(☎64・1373)

