

平成31年4月

中区 シニアお出かけカレンダー

★ **健康長寿** は ★

社会参加 体力づくり 食生活・口腔ケア

中区内でおこなわれているサロン・講座・教室に積極的に参加しよう！

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
午前	サロン(大須-2) 大須	はつらつ(新栄) 新栄会館	サロン(正木-1) 唄ごえ十八番	サロン(栄-1) ぼっかぼか	サロン(老松-5) ふれあいサロン みらい	サロン(橋-3) にこにこ		サロン(大須-4) 楽運寺いきいき	サロン(平和-2) TOMO	サロン(栄-3) つどい	サロン(松原-2) 昔を思い・語り合う	はつらつ(千早) 千早コミセン	サロン(橋-3) にこにこ		サロン(大須-2) 大須	
	はつらつ(老松) 鶴舞荘集会所	福祉会館 認知症予防教室	はつらつ(名城) 名城小	サロン(松原-2) 昔を思い・語り合う	はつらつ(千早) 千早コミセン			サロン(正木-2) 正木	はつらつ(新栄) 新栄会館	サロン(老松-5) ふれあいサロン みらい	はつらつ(橋) 橋会館	認知症カフェ くららカフェ	福祉会館 手のマッサージ		サロン(松原-1) 松原	
	ウォーキング グループ 白川ウォーク		福祉会館 認知症予防教室	サロン(橋-1) 歴史発見ふれあい	福祉会館 折り紙サロン			はつらつ(老松) 鶴舞荘集会所	福祉会館 認知症予防教室	サロン(平和-3) 平和	福祉会館 認知症予防教室	ウォーキング グループ さわやか鶴舞			はつらつ(老松) 鶴舞荘集会所	
			ウォーキング グループ はち丸ウォーク	はつらつ(橋) 橋会館	ウォーキング グループ さわやか鶴舞			福祉会館 みんなでピンポン		サロン(正木-1) 唄ごえ十八番					福祉会館 みんなでピンポン	
				福祉会館 認知症予防教室				ウォーキング グループ 白川ウォーク		はつらつ(名城) 名城小					ウォーキング グループ 白川ウォーク	
										福祉会館 認知症予防教室						
											認知症カフェ としわカフェ					
午後	サロン(新栄-4) つくもカフェ	はつらつ(新栄) ヨナワールド	サロン(栄-2) ネットサロン	サロン(名城-1) ガイア健康	サロン(橋-11) 結の会	サロン(老松-3) なごみ会		サロン(新栄-4) つくもカフェ	サロン(千早-1) 千早	サロン(御園-2) ほっとサロン	サロン(御園-1) いけいけ田中屋	サロン(橋-5) 金曜サロン	サロン(老松-3) なごみ会		サロン(新栄-4) つくもカフェ	
	サロン(正木-1) 唄ごえ十八番		福祉会館 歌おう会	サロン(新栄-4) つくもカフェ	サロン(橋-4) 炎火会		サロン(正木-1) 唄ごえ十八番	はつらつ(新栄) ヨナワールド	サロン(栄-2) ネットサロン	サロン(新栄-4) つくもカフェ	サロン(正木) そよ風金山	サロン(平和-1) ひだまりの会		サロン(正木-1) 唄ごえ十八番		
	はつらつ(大須) 大須コミセン			サロン(松原-2) 昔を思い・語り合う			はつらつ(大須) 大須コミセン		サロン(橋-2) ラッタッタヨガ	サロン(松原-2) 昔を思い・語り合う				はつらつ(大須) 大須コミセン		
				サロン(A)※ ファミ雀会(橋) 18:00~				福祉会館 いこまえづサロン		サロン(橋-8) 虹の会	サロン(A)※ ファミ雀会(橋) 18:00~					
				はつらつ(正木) むつみグリーン						サロン(橋-9) 橋	はつらつ(正木) むつみグリーン					
				福祉会館 リフレッシュ体操							福祉会館 さわやかヨガ					
								※参加者限定サロン			福祉会館 健康相談					

認知症サポーター 養成講座

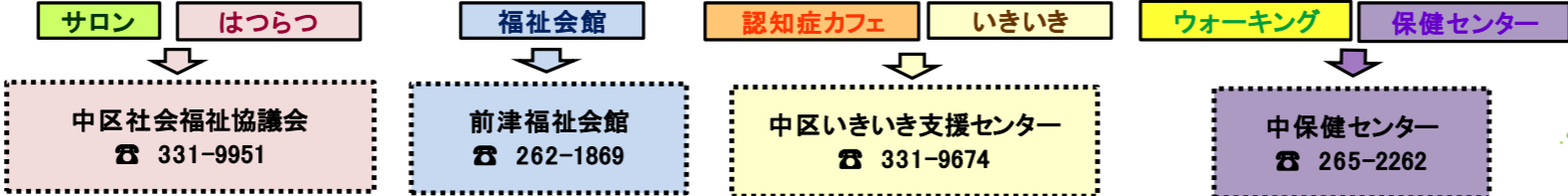
日時：6月8日(土)13:30~15:00

会場：中區在宅サービスセンター3階 先着50名
地元アイドルOS☆Uの皆さんと一緒に
「認知症サポーター」になりませんか？

受付：4月11日(木)10:00~受付開始

申込：中區いきいき支援センター まで

問い合わせ先
詳しい内容は、担当事業所にお問い合わせください。



発行 / 中區地域包括ケア推進会議事務局
生活支援部会・介護予防部会
連絡先 / 中保健センター TEL265-2262
③ 3月末時点の情報を基に作成しています。各事業所にお問い合わせのうえ、ご参加下さい。

平成31年4月

中区 シニアお出かけカレンダー

健康長寿は
社会参加 体力づくり 食生活・口腔ケア
区内でおこなわれているサロン・講座・教室に積極的に参加しよう！

日	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
午前	サロン(橋-6) 絵手紙	サロン(老松-4) 老松	サロン(栄-1) ぼっかぼか	サロン(老松-5) ふれあいサロン みらい	サロン(大須-1) おしゃべり サロンすみれ	サロン(正木-3) つつみ	サロン(正木-2) 正木	サロン(栄-3) つどい	サロン(老松-5) ふれあいサロン みらい	サロン(松原-2) 昔を思い・語り合う	サロン(老松) じえねlabo	サロン(大須-3) よりみち	サロン(新栄-3) ふれあい おしゃべり喫茶			
	はつらつ(新栄) 新栄会館	サロン(正木-1) 唄ごえ十八番	サロン(松原-2) 昔を思い・語り合う	はつらつ(千早) 千早コミセン	サロン(橋-3) にこにこ		はつらつ(老松) 鶴舞荘集会所	サロン(平和-2) TOMO	サロン(平和-3) 平和	はつらつ(橋) 橋会館	はつらつ(千早) 千早コミセン	サロン(橋-3) にこにこ				
	福祉会館 認知症予防教室	はつらつ(名城) 名城小	サロン(橋-1) 歴史発見四れあい	福祉会館 折り紙サロン	サロン(橋-7) 手芸の会		福祉会館 みんなでピンポン	はつらつ(新栄) 新栄会館	サロン(正木-1) 唄ごえ十八番	福祉会館 認知症予防教室	ウォーキング グループ さわやか鶴舞					
		福祉会館 認知症予防教室	はつらつ(橋) 橋会館	ウォーキング グループ さわやか鶴舞	福祉会館 なつかし上映会		ウォーキング グループ 白川ウォーク	福祉会館 認知症予防教室	はつらつ(名城) 名城小							
午後	はつらつ(新栄) ヨナワールド	サロン(栄-2) ネットサロン	サロン(名城-1) ガイア健康	サロン(橋-11) 結の会	サロン(老松-3) なごみ会		サロン(新栄-4) つくもカフェ	サロン(千早-1) 千早	サロン(御園-2) ほっとサロン	サロン(御園-1) いけいけ田中屋	サロン(橋-5) 金曜サロン	サロン(老松-3) なごみ会				
		サロン(老松-2) 打歌団	サロン(新栄-4) つくもカフェ				サロン(橋-9) 橋	サロン(正木) そよ風金山	サロン(栄-2) ネットサロン	サロン(新栄-4) つくもカフェ		福祉会館 歌おう会				
		サロン(橋-10) たちばな元気かい	サロン(松原-2) 昔を思い・語り合う				サロン(正木-1) 唄ごえ十八番	はつらつ(新栄) ヨナワールド	サロン(新栄-1) シャチホコ	サロン(松原-2) 昔を思い・語り合う						
		サロン(橋-12) 食べよう会	サロン(橋-4) 炎火会				はつらつ(大須) 大須コミセン		サロン(橋-2) ラッタッタヨガ	サロン(A)※ ファミ雀会(橋) 18:00~						
		福祉会館 きてみてヨガ体操	サロン(A)※ ファミ雀会(橋) 18:00~				福祉会館 己書を描こう			はつらつ(正木) むつみグリーン						
		認知症カフェ まつばら 認知症カフェ	はつらつ(正木) むつみグリーン							福祉会館 きまぐれ喫茶						
			福祉会館 いこまえづサロン							福祉会館 健康講話						
			福祉会館 のびのび体操													
			いきいき 認知症おしゃべり カフェ													
			いきいき もの忘れ相談													

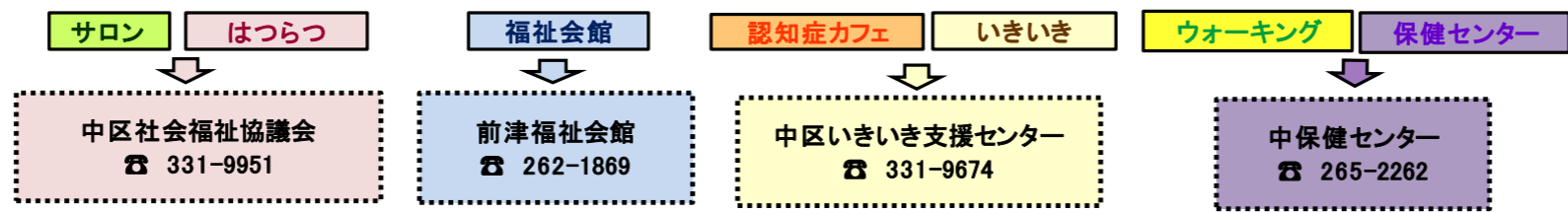
昭和の日

国民の休日

H31年度 ★介護予防教室★のご案内
介護予防のポイントを楽しく学んで
毎日の生活で実践しましょう
「男の筋トレ教室」「いきいき教室」
(会場：中保健センター)
「元気アップ健康クラブ」
(会場：中文化センター)
詳しい日程・内容は・・・中保健センターまでお問合せください

※参加者限定サロン

問い合わせ先
詳しい内容は、担当事業所にお問い合わせください。



発行 / 中区地域包括ケア推進会議事務局
生活支援部会・介護予防部会
連絡先 / 中保健センター TEL265-2262
⑧ 3月末時点の情報を基に作成しています。各事業所にお問い合わせのうえ、ご参加下さい。