

いきいき元気に！住み慣れた街での生活を応援します！

平塚市高齢者よろず相談センターゆりのき

回覧



ゆりのき たり

ゆりのき予防サロン、いきいき予防サロンの詳しい教室内容を掲載します！

申込み **予約制・先着順** 電話：33-2334 「高齢者よろず相談センター・ゆりのき」

定員 ①「ゆりのき予防サロン」20名（平塚栗原ホーム3階大会議室：立野町31-20）

・ ②「いきいき予防サロン」10名（松原分庁舎2階会議室：天沼7-8）

会場 ③「認知症サポーター養成講座」20名（平塚栗原ホーム3階大会議室：立野町31-20）

① ゆりのき予防サロン 13時30分～14時30分

※各回、コグニサイズ（認知症予防の体操）を行います！

参加無料

11月6日(金) カラオケ体操（タオル・水分持参） 認知症予防の体操！

11月20日(金) 「いきいき音楽会」 懐かしの音楽で楽しむ体操！

12月4日(金) 「警察に学ぶ交通事故予防の教室」

歌や体操を通じて事故を予防できる身体作り！

12月18日(金) 「私の終活」～自分らしく生きぬくために～

実際に終活をされたご本人のお話しです。

② いきいき予防サロン ～レッツ！コグニサイズ～ 13時30分～14時30分

コグニサイズ（認知症予防の体操）中心の予防サロン！

11月19日(木) コグニサイズと音楽！

12月17日(木) コグニサイズと認知症のお話！



③ 認知症サポーター養成講座（オレンジリングをお渡します）

12月11日(金) 13時30分～15時00分

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることがスタートです。認知症サポーターは「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症の人やその家族の「応援者」です。オレンジリング＝「認知症の人を応援します」という意思を示す「目印」

物忘れ相談プログラム

随時予約受付

平塚市では、画面に触れて5分程の簡単な質問に答えるだけで認知機能のチェックが出来る相談プログラムを開始しました。ゆりのきにご連絡頂ければ予約制で行えます。また、各教室の後にも、先着で受け付けます。ぜひ、この機会に体験してみてください。

《連絡先》

平塚市高齢者よろず相談センター ゆりのき 平塚市立野町31-20（平塚栗原ホーム内2階）

平日 午前8時30分～午後5時 ☎0463-33-2334 FAX0463-35-6038

ご心配・ご不安なことがありましたら、ご遠慮なく連絡ください。