

# 天神山福祉会館

## ●講座等

福祉会館ではさまざまな講座や自主活動を行なっています。

市内在住の60歳以上の方がご利用いただける施設です。  
ご利用には、福祉会館利用証が必要です。お持ちでない方は、氏名・住所・生年月日の確認が取れる証明書をご持参のうえ作成してください。

事業名	内容	開催日
趣味の講座	健康体操、ヨガ、絵画、健康マージャン、書道、茶道、華道、ちぎり絵、民謡、コーラスなど ※申し込み必要	月1～2回の講座
自由参加事業	※予約なしで誰でも気軽に参加できます。 天神山サロン、歌声ひろば、土曜日体操、カラオケ交友会、ボイストレーニング、ピンポン教室、映画上映会など	月1～2回の開催
健康相談	市医師会の(嘱託医師による)健康相談	原則第2金曜日 および第4火曜日 14:00～15:00
卓球	卓球室を自由利用(個人)	9:00～16:45
囲碁将棋	囲碁将棋室を自由利用	9:00～16:45
その他の自主活動	民謡、歌謡、詩吟、写経、日本画、卓球、折り紙、オカリナ、太極拳、英語、手工芸、フラダンス、クラフト、パソコンなど	詳細は お問い合わせください

## ●認知症予防教室(対象:65歳以上)

認知症予防に効果的な運動(コグニサイズ等)や音楽療法、手作業等さまざまなプログラムを行います。  
毎週火・水・木曜日のいずれか1日(2時間)、6ヶ月間のプログラムです。

## ●認知症予防リーダー養成講座(対象:60歳以上)

地域で認知症予防の普及啓発のための活動を行うリーダーを養成する講座です。



お問い合わせ

西区花の木3-18-12  
☎531-0023 FAX521-3369

# 西保健センター

住み慣れた地域で、できるだけ自立した生活が送れるよう、自ら介護予防に取り組むことが大切です。  
保健センターでは、高齢者一人ひとりが、積極的に介護予防に取り組めるよう支援します。  
みなさん楽しく介護予防に取り組んでいきましょう。

## ●いきいき教室

(対象) 区内在住の65歳以上の方

(内容) 認知症予防や運動機能、栄養、口腔等に関する講話、実技など



## ●地域サロン活動等支援事業

専門職(保健師、管理栄養士、歯科衛生士等)が、高齢者サロン等の住民が主体的に活動する場にお伺いし、介護予防のお手伝いをしています。



お問い合わせ

## 保健予防課(感染症対策等担当)

西区花の木2-18-1(西区役所5階)  
TEL523-4618 FAX531-2000