

# ふらあー通信

## 第 5 号

【発行元】

フラワー地域包括支援センター  
(高齢者の公的相談窓口)

三田市富士が丘 5-17-3

特別養護老人ホーム ゼフィール三田内

Tel : 553-3600 Fax : 553-3601

<http://keijyukinenkai.or.jp/>

ホームページ開設しました!!

エブリデイ (毎日)  
Everyday

ゼフィール三田

# いき百!!

いき百歳体操(いき百)は、全国的ブームを巻き起こしている筋力運動です。「イスに座って・ゆっくり・週 1 回」の取り組みやすさが魅力で、フラワータウンでもシニア層が大注目!!あなたのお好きな場所・曜日に、ぜひご参加を★

### 月

10:00~11:30

ゼフィール三田 (富士が丘)

いき百+お口の体操+脳トレ  
参加費：無料

フラワータウン初のいき百グループ!  
たまにお楽しみのお出かけイベントも...

### 水

13:00~14:00

武庫が丘コミュニティセンター  
いき百+お茶会 ※お茶会は月1回

参加費：月 300 円

和気あいあい、アットホームな  
雰囲気です

### 金

10:00~12:00

弥生が丘コミュニティセンター

いき百+お茶会

参加費：月 100 円

大人数でにぎやかに楽しみましょう★

### 木

① 10:00~12:00

富士が丘コミュニティセンター

いき百+お口の体操+脳トレ

参加費：月 100 円

気軽に覗きにきて  
ください!

② 10:00~12:00

狭間が丘コミュニティセンター

いき百+お楽しみ企画 (調整中)

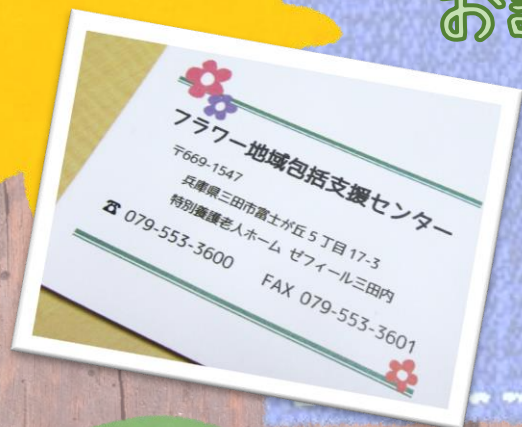
参加費：未定 ※5月中は無料

狭間が丘の皆さん  
おまちかね、4月からスタート!

- どのグループも、お住まいの地区に関係なく参加できます。
- 参加申込みは不要。
- 動きやすい服装で参加しましょう。
- お手伝いできる方も募集中!!

お花柄の封筒が届きます

## お誕生日メールをお届けします



昨年につき、要援護高齢者調査の結果をもとにフラワー地域包括支援センターからお便りをお送りしています。お手元に届く時期は、登録されている方のお誕生月が目安です。アンケートはがきを同封していますので、ぜひご返送くださいね（アンケートの結果は、今後の活動に反映する予定です）。

高齢者  
ふくし相談窓口

## 出張相談しています！

水曜（第2週は除く）10：00～12：00  
in フラワータウン市民センター

受付：1階のフラワーふれあいオープンカフェ

相談：別室でお聞きします



体組成計を使った**体内年齢測定**も同時実施中！  
（内臓脂肪・筋肉量・推定骨量などがわかります）

フラワー  
地域包括支援センター  
からの


お知らせ

★ イベント予定 ★

5月 ギターコンサート

6月 介助のキホン講座

9月 一周年記念コンサート

はな はな  
花  花カフェ を知っていますか？

認知症の本人・家族はもちろん、認知症のことを理解したい方なら誰でもお客さまになれるカフェ。認知症をキーワードに情報交換・ミニ講話・イベントを開催しており、常駐している専門職に気軽に相談もできますよ。

第4日曜（10月は第5）13：30～15：30 ※ 出入りの時間は自由  
in 特別養護老人ホーム ゼフィール三田（富士が丘5丁目17-3）

費用：100円（飲み物・お菓子つき） 申込み：不要

フラワータウン  
以外の方も  
どうぞ！