

ふらわー 通信

平成 27 年 11 月 1 日 発行

【発行元】

フラワー地域包括支援センター

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

第 2 号

いち、に、
さん!

はじめましょ! 体操

フラワータウンには高齢者向けの体操サークルがたくさんあること、ご存知でしたか?サークルによって、内容・雰囲気・メンバーは異なり、それぞれのカラーがどれも魅力的です。気になるサークルがあれば、是非ご参加をどうぞ!
(掲載分以外にも、市民センターに登録しているサークル等があります。)

にっこり

フ ラ ワ ー 会

日時 毎週月曜 10:00~11:00
場所 ゼフィール三田 (富士が丘)
内容 筋トレ (いきいき百歳体操)・脳トレ
レベル ☆ ※入会費・参加費なし

DVDをお手本に、住民の皆さんでゆっくり・しっかり体操しています。体操の後の脳トレやおしゃべりも面白い!

元

気

塾

日時 第2火曜 10:00~12:00
第4火曜 13:00~15:00
場所 フラワータウン市民センター
内容 ストレッチ・
筋トレ・レクリエーション
レベル ☆☆ ※入会費・参加費あり

女性の先生が楽しく元気に教えます!

ハ ツ ラ ツ ク ラ ブ

日時 第1・3金曜 13:00~14:30
場所 フラワータウン市民センター
内容 ストレッチ・
筋トレ・レクリエーション
レベル ☆☆☆ ※入会費・参加費あり

元気塾と同じ先生ですが、ほんの少しレベルアップ!

はじめ

の

会

日時 ①第2水曜 10:30~12:00
②第4水曜 9:30~10:30
(二部制) 10:30~12:00
場所 ①ゼフィール三田 (富士が丘)
②フラワータウン市民センター
内容 ストレッチ・筋トレ
レベル ☆☆☆☆ ※参加費あり

はじめ先生の楽しい体操に夢中になる!?

出張相談のお知らせ

毎週 水曜 (第2週は除く) 11:00~13:00

フラワータウン市民センターにて

気軽に立ち寄れる市民センターで、週に一回皆さまのご相談をお聞きしています。「ちょっと聞きたいことがある」という時などに、ぜひ立ち寄ってみてください。また、市民センターのロビーでは「フラワーふれあいオープンカフェ」もオープンしています。(毎週火・水・木曜 10:00~15:00/第2水曜は除く) ぶらりとお出かけがてら、のぞいてみませんか?

民生委員さんと協力しています!

皆さんの身近な相談役・民生委員さんと、私たち地域包括支援センター職員は、日々いろいろな形で協力しています。民生委員さんのもとに困りごとのご相談が寄せられると、必要に応じて支援センターもご相談をお聞きし、サービス利用のお手伝いをすることが可能です。

このフラワータウン地区の高齢者・ご家族が、住み慣れた地域での暮らしを続けていけるようにどうすればいいか、各地区で民生委員さんと意見交換会も開催しています。



弥生が丘地区の民生委員さんと意見交換会 (5月)

ちょっとひとこと

by センター長 吉田 都喜子

「ふらわー通信」創刊号からこの第2号まで半年間、業務を通じて地域の方と接する機会が多くある中で、活動者の多様さやエネルギーを強く実感してきました。地域で支え合う力を大切にしながら、福祉・医療の専門職と連携し、住み慣れた地域で長く過ごすことができるよう、私たち支援センターも尽力させていただきたいと考えています。