

第2回 みんなのつどい

1部 ご存知ですか？「地域包括支援センター」

堺市南第1地域包括支援センター 徳永 周平 氏

2部 いすに座ったまま体を動かす「いす体操」

小田 みえこ 氏

3部 ライン講習会

初心者向けスマホ de 【LINE】講習会



3 / 25
土曜日

午前10時～12時

会場：梅文化会館 研修室

堺市南区桃山台 2丁 1-2

「泉北高速鉄道

梅・美木多駅から 徒歩 1分」

定員：20名

参加費：300円

私たち、「みなともネット」は4年前の12月、地域の
高齢化について話し合うために集まりました。

年齢も40歳～60歳代以上と、「まちまち」
住む地域も、新檜尾台・槇塚台・桃山台・上神谷
・美木多・和泉市と、「まちまち」
各自取り組みたいことも、「まちまち」

「まちまち」の市民15人が話し合ってきました
たどり着いたことは、年齢も地域も考えも
「まちまち」は当然だ！

各自「やりたいこと」をお互いが支えましょう
それには、ちょっと仲間が少ないな
じゃあ、呼びかけないと

こんなことで「第2回みんなのつどい」の
お声がけさせていただきます

みんなで身近なことから地域や高齢社会の
ことを話しませんか？

主催 みなともネット

協力 (福)美木多園 ， (公財)泉北のまちと暮らしを考える財団
泉北ニュータウン学会 ， つなぐ会 ， ひとつむぎ

< プログラム >

1部 ご存知ですか? 「地域包括支援センター」 高齢者の最初の相談窓口

講師: 堺市南第1地域包括支援センター 徳永周平 氏

>> 10:00 ~ 10:30

介護が必要になったとき、まず入口といえるのが、「地域包括支援センター」。
案外知られてませんが、高齢者の様々な問題に、介護保険や行政サービスをつないで、
支援してくれる、ありがたい存在です。今回は南第1地域包括支援センターで活躍中の
徳永氏にお話をさせていただきます。素朴な疑問をドンドン質問してください。

2部 いすに座ったまま体を動かす「いす体操」

講師: 小田 みえこ 氏

>> 10:40 ~ 11:10

フラメンコ歴10年の小田氏。フラメンコの動きをもとに、いすに座って
いても無理なく体を動かせる「フラメンコ体操」を考案。立つのが不安な
高齢者でも出来ます。多くの高齢施設で実施され、喜ばれています。



3部 ライン講習会 初心者向けスマホ de 【LINE】講習会

(希望者のみ)

>> 11:20 ~ 12:00

大学生さんが講師役となって気軽に教えてくれます。みなともネットの
「ライン」に参加して、友達増やしませんか。

< お申し込みにあたりまして >

私たちは、「みなともネット」という「ライン」グループを作っています
ラインを通じて、メンバーの「まちまち」の活動を紹介したり、交流したり
そのほか、泉北地域の介護やお役立ち情報なども発信・共有しています

講演会にご参加の方々にも、「ライングループ」に参加いただければと思います
「講演会」の後には、**初心者向け「ライン」講習会**を行います

ライン講習会を希望する際には、当日に「スマートフォン」をご持参ください
「ライン」やったことないよという方から、すでにラインしている方も参加OKです

この「みなともネット」のラインで、ゆるやかにつながって、趣味や活動の仲間が
増えればと思います。そして、なにより、地域の介護情報getしてください

お申し込みは以下の方法で・・・ 締切 3月24日まで

当会のHPかメールで以下の内容を送って下さい。先着20名様まで!

① お名前 ② 携帯電話番号 ③ 返信希望のメールアドレス

・みなともネットホームページ

【 <https://penpen-iii.sakura.ne.jp/minatomo-net/> 】

・携帯電話のショートメール

【 090-1957-8837 (柳川宛) 】

