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」

3部 ライン講習会 初心者向けスマホ de 【LINE】講習会



25

土曜日

午前10時~12時

会場: 栂文化会館 研修室

堺市南区桃山台 2丁 1-2 「泉北高速鉄道 栂・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・槙塚台・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

く 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 徳永氏にお話をしていただきます。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

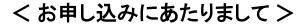
>> 10:40 ~ 11:10

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。



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「スマートフオン」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)】



