

ひまわりカフェ 11月開催分

◎ひまわりカフェ全般についての問合せ

長寿介護課 地域支援係 (☎95-0191)

もの忘れの心配のある人や、認知症の人を支える人々が息抜きや情報交換ができるカフェです。

NPO法人 和(なごみ)

問 NPO法人和 (☎83-6720)

(谷田町南屋下88番地2)

時 11月13日(金) 13時30分～15時

内 頭を使うゲーム、笑いヨガ、カフェタイム、個別相談

¥ 無料(飲み物代 100円) 申 不要

総合福祉センター(福祉の里ハツ田) (ハツ田町泉43)

問 知立市東部地域包括支援センター (☎82-8855)

時 11月17日(火) 10時30分～正午

内 脳トレ体操・お茶会、個別相談

所 総合福祉センター3階 さくら うめ

¥ 無料(飲み物代 100円) 申 不要

老人福祉センターの催し

問 ①老人福祉センター (☎55-1804)

②老人福祉センター・身体障害者福祉センター
(☎55-1804)

①体組成計無料測定会

時 11月25日(水) 13時30分～15時30分

所 老人福祉センター

内 体組成計を使って筋肉と脂肪のバランスをチェック
しましょう。1人3分程度の簡単な測定です。

対 60歳以上の市民

定 50人(先着) 申 不要

②講座

『アロマの香りを楽しむクラフト作り』

時 11月26日(木) 13時30分～14時30分

内 アロマで手作りの手ごね石けんを作ります

講 松尾真琴氏

対 60歳以上の市民または障害者手帳をお持ちの人
とその介助者

定 12人(先着順)

¥ 500円(材料費)

申 11月1日(日)～10日(火)に、電話または直接問合せ先へ。

フレイル予防イベント

問 保健センター (☎82-8211)

長寿介護課 地域支援係 (☎95-0191)

フレイルとは、年齢とともに心身の活力が低下した状態です。早めに気づき、適切に取り組むことで予防や改善につながります。

時 11月5日(木) 10時～13時

所 ギャラリーエアピタ知立店1階アトリウム

内 骨・体力・お口の機能チェック、健康相談、フレイル予防に関する展示、スタンプラリー(参加賞あり)

対 主に65歳以上の高齢者とその家族

¥ 無料 申 不要



▲市ホームページ

青春クラブ歩け歩け運動

問 長寿介護課 地域支援係 (☎95-0191)

時 11月14日(土) 9時集合・出発(小雨決行)

所 猿渡小学校

内 猿渡小学校～猿渡川周辺の約2kmのコース
※参加者にお茶と参加賞を配布

対 60歳以上 申 不要

【青春クラブ会員募集中】

新規加入は各地域の老人クラブ会長または問合せ先へ。

今日からできる!健康料理教室

問 長寿介護課 地域支援係 (☎95-0191)

骨や筋肉の健康を保つため、カルシウムを多く含む食材を使い、大学生と一緒に手軽な料理を作ります。

時 11月26日(木) 10時～13時(9時30分受付開始)

所 中央公民館1階 料理実習室

内 しらすと桜えびの彩りおむすび、豆腐のみそ汁、ひじきつくね、みかんゼリー

講 愛知学泉大学ライフスタイル学科の学生

対 60歳以上 定 30人(先着順)

¥ 500円(当日集金)

持 エプロン、三角巾

申 11月2日(月)9時～12日(木)に
申込みフォームからまたは電話
で長寿介護課へ。



▲申込みフォーム