

65歳からの過ごし方教室 ～健康にいきいきと暮らす～

健康づくりや生きがいづくりなど、いつまでも健康にいきいきと暮らすためのヒントを学びませんか。ぜひ、ご参加ください。

	日時	内容
①	11月25日(火) 午前10時～11時30分	エンディングノートを書いてみよう
②	12月 2日(火) 午前10時～11時30分	フレイルとその予防について学ぼう
③	12月 9日(火) 午後2時～3時30分	栄養・口腔機能について学ぼう
④	12月16日(火) 午前10時～11時30分	守山健康のび体操をやってみよう
⑤	12月23日(火) 午前10時～11時30分	守山百歳体操をみんなでやってみよう

所速野会館 1階 多目的室

対市内在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない人

定20人

持飲み物、タオル(④⑤は動きやすい服装)

申11月18日(火)までに電話または直接、下記へ。

問地域包括支援センター

☎(581)0330 FAX(581)0203

長寿政策課・障害福祉課からお知らせ 高齢者・障害者なんでも相談会

高齢者や障害のある人、ひきこもりでお悩みの人、その家族、福祉現場などの支援者が抱えている悩み、心配事、法律や福祉などについての相談を、専門職(弁護士、司法書士、社会福祉士、社会保険労務士など)がお受けします。

時11月29日(土)午後1時30分～4時30分

所コミュニティセンターやす(野洲市)

対守山・草津・栗東・野洲市在住

申11月14日(金)までに電話、ファクス、郵便(必着)またはメールで下記へ。詳しくは、下記へお問い合わせください。

他手話通訳が必要な人は予約時に伝えてください。

問〒525-0027

草津市野村8-5-19 サニーハイツピア105号
特定非営利活動法人

成年後見センターもだま

☎(598)0246 FAX(598)0888

✉soudan-modama01@leaf.ocn.ne.jp

総務省デジタル活用支援推進事業 スマホ体験型講習会(11月)

スマホの初心者から少しステップアップした内容を学びたい人まで、幅広い内容の講座を用意しています。多くの皆さまの参加をお待ちしています。

開催日	時間	申込番号	内容
11月17日(月)	午前10時～正午	5	・画面の見方を知ろう ・ネットやアプリを使ってみよう
	午後1時30分～3時30分	6	・マップやカメラを使ってみよう ・LINEを使ってみよう
11月27日(木)	午前10時～正午	7	・マップやカメラを使ってみよう ・ハザードマップポータルサイトでさまざまな災害のリスクを確認しよう
	午後1時30分～3時30分	8	・生成AIを使ってみよう ・文字表示電話サービス(ヨメテル)を使ってみよう

所エルセンター 学習室

対市内在住・在勤の18歳以上

定各20人 **持**筆記用具、飲み物

申各開催日の3日前までに電話または直接、下記へ。

他貸し出し用のスマホを使っての講習

問エルセンター

☎・☎(583)5558 FAX(583)5556

(火曜日は休館)

介護予防教室 いきいきはつらつ教室 ～転ばないための身体づくり～

「無理なく」「楽しく」転倒予防に取り組んでみませんか。

時・連11月6日(木)、13日(木)、20日(木)

午後1時30分～3時

内歩行解析ソフト「トルト」を使った歩行分析、理学療法士による体操 など

対市内在住の65歳以上

定15人

持筆記用具、飲み物、動きやすい服装

申10月16日(木)～11月5日(水)に電話または直接、下記へ。

所・関南部地区地域包括支援センター

(エルセンター内)

☎・☎(585)9201 FAX(585)9202