

目指せ！アクティブシニア 各種教室のご案内



園高齢介護課 ☎(2335)4950

持ち物などの詳細は、高齢介護課へお問い合わせください。

① ビナスポお試し体験会

- ▼日時 11月17日(木)13時30分～15時(受け付けは13時から)
- ▼会場 えびな市民活動センター・ビナスポ
- ▼定員 10人(応募多数の場合は抽選)
- ▼申し込み 電話で高齢介護課へ。



② 歯つらつ相談・元氣アップ食事相談

- ▼日時 11月24日(木)9時15分～12時(1人40分程度)
- ▼会場 保健相談センター
- ▼申し込み 電話で高齢介護課へ。

③ 高齢者生きがい教室「折り紙教室」全5回

- ▼日時 11月22日～12月20日の毎週(火)13時30分～15時30分
- ▼会場 高齢者生きがい会館
- ▼対象 市内在住の60歳以上の方で、全日程参加できる方
- ▼定員 15人(初めての方優先、応募多数の場合は抽選)
- ▼講師 日本折紙協会講師・山本佳代氏
- ▼費用 1500円(教材費)
- ▼持ち物 工作用はさみ・ものさし・筆記用具・のり
- ▼申し込み 往復はがき(1人1枚)に、教室名・住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号を、返信用表面に住所・氏名を記入し、〒243-0410 杉久保北2-3-4 高齢者生きがい会館まで。11月10日(木)必着。詳細は、海老名市シルバー人材センター(☎2337-3001)へお問い合わせください。

④ まるごと！介護予防教室(全15回)

- ▼日時 11月24日～平成29年3月16日の毎週(木)10時～12時(受け付けは9時30分から)
- ▼会場 総合福祉会館
- ▼対象 市内在住の介護認定を受けていない75歳以上の方で、生活機能の低下が気になる方
- ▼定員 25人(初めての方優先、応募多数の場合は抽選)
- ▼申し込み 電話で高齢介護課へ。11月10日(木)締め切り
- ▼その他 会場までの送迎を希望する方はご相談ください。

⑤ 脳イキキ教室(全12回)

- ▼日時 11月28日～平成29年3月13日の毎週(月)9時30分～11時30分(受け付けは9時20分から)
- ※12月26日・平成29年1月16日(祝)を除く
- ▼会場 北部公園体育館
- ▼定員 35人(初めての方優先、応募多数の場合は抽選)
- ▼申し込み 電話で高齢介護課へ。11月15日(火)締め切り。



⑥ 自分で「動く・考える・食べる」を続けるための教室

- 介護予防の視点から、「食生活」を見直し、日常生活で役に立つ方法を学びます。この事業は、健康長寿への社会貢献のため、「神奈川県公共型未病センター健康支援プログラム」の一環として森永乳業(株)健康栄養科学研究所の協力により実施するものです。
- ▼日時 11月28日(月)10時～11時30分(受け付けは9時45分から)
 - ▼会場 総合福祉会館
 - ▼定員 先着40人
 - ▼講師 森永乳業(株)健康栄養科学研究所派遣講師
 - ▼申し込み 電話で高齢介護課へ。11月21日(月)締め切り。



▲「未病を治すかながわ宣言」イメージキャラクター、ミビョーナ(左)・ミビョーネ(右)

- ※①②⑤⑥共通事項
- ▼対象 市内在住の介護認定を受けていない65歳以上の方
- ※①②④⑤⑥共通事項
- ▼費用 無料

講座・教室のご案内



園高齢介護課 ☎(2335)4950

【認知症サポーター養成講座】

- 認知症を正しく理解し、認知症の方との接し方を学びます。
- ▼日時 11月21日(月)13時30分～15時30分(受け付けは13時から)
 - ▼会場 市役所703会議室
 - ▼定員 先着50人
 - ▼費用 無料
 - ▼申し込み 電話で高齢介護課へ。11月17日(木)締め切り。

【平成28年度介護者教室】

介護の知識や技術習得のほか、介護者自身の健康づくりやリフレッシュを目的に3教室を開催します。各教室の内容は下表のとおりです。定員になり次第、受け付けを終了します。



テーマ	教えて！久米先生 ～体の動き・痛みについて～		やってみよう！ 意外と自分で 体を楽にできる		認知症について理解を深めよう	
内容	痛みや体の動かし方についての悩みに答えます。申し込み時に質問をお受けします。		ロコモティブシンドロームの予防、介護の時の負担を楽にする方法などを実践します。		認知症の気付きから、進行を遅らせるための対応などについて、専門家が本人と家族へアドバイスをを行います。	
講師	理学療法士・久米正志氏		理学療法士・久米正志氏		横浜ほうゆう病院看護部長・原科美津枝氏、精神保健福祉士・新井奈緒子氏	
対象者	高齢者を介護している家族、介護を受けている方とその家族、テーマに興味のある方					
開催日	11月18日(金)	11月25日(金)	11月24日(木)	12月1日(木)	12月6日(火)	12月19日(月)
時間	10時～11時30分		10時～11時30分	13時30分～15時	10時～11時30分	14時～15時30分
受け付け	9時45分から		9時45分から	13時から	9時45分から	13時45分から
場所	国分コミセン	総合福祉会館	中野自治会館	柏ヶ谷コミセン	国分寺台文化センター	医療センター
定員(先着)	20人	30人	30人	30人	30人	30人
費用	無料					
申し込み	海老名中央地域包括支援センター(234)2973	海老名北地域包括支援センター(231)6061	海老名南地域包括支援センター(238)7691	海老名東地域包括支援センター(292)1411	国分寺台地域包括支援センター(233)8881	さつき町地域包括支援センター(234)7226
申込締切日	11月11日(金)	11月18日(金)	11月21日(月)	11月30日(水)	11月30日(水)	12月12日(月)