

## さんちゃん健康体操

【食】は「食事のおはなし」、【フ】は「フレイル予防のおはなし」と体操1回、その他は体操2回です。

ところ	時間	曜日	とき
厚生福祉会館	午前10時	月	6月2日、9日、16日、【フ】23日、30日、7月7日
栄寿荘	午後2時		6月2日、9日、16日、23日、【食】30日、7月7日
下田公民館	午後2時	火	6月3日、10日、17日、24日、7月1日
サンファーム三条	午前10時	水	6月4日、11日、18日、【食】25日、7月2日
ソレイユ三条	午前10時		6月4日、18日、【食】7月2日
嵐南公民館	午後2時	金	6月6日、13日、20日、【食】27日、7月4日

## 介護予防教室 \*申し込みが必要です。

ところ	とき	参加費	申し込み
中央いきいきセンター (本町)	水・金曜日 午前10時～午後3時	100円	県央福祉会 ホームヘルパーステーション うらだての里 ☎36-7277
田島いきいきセンター (田島)	月・木曜日 午前10時～午後3時		
AOZORA介護予防教室 (西四日町) *申込不要	月・水・金曜日 午前10時～正午、 午後1時～3時	無料	特別養護老人ホーム長和園 ☎35-2131
老人福祉センター栄寿荘 (福島新田)	火・木曜日 午前10時～午後3時	100円 *昼食を希望する 人は別途昼食代	栄寿荘 ☎45-6311
特別養護老人ホームいっづく (庭月) *下田地域の人は送迎できます。 相談ください。	水曜日、第2・4木曜日 午前10時～午後3時	無料	特別養護老人ホームいっづく ☎41-3322

## 介護者向け講座 \*申し込みが必要です。

家族などを介護している人が、介護の知識や技術を学び、介護者同士で悩みや困り事を話し合います。



詳しくはこちら

名前	とき	ところ	申し込み
ケアデザインの玉手箱 おれんぢカフェ	6月12日(木) 午後1時30分～3時30分	たいぶん	薬師の郷 ☎32-2838
つながりカフェ はあとふるあたご	6月15日(日) 午前10時～11時30分	はあとふるあたご デイサービスセンター さかえ	はあとふるあたご デイサービスセンター さかえ ☎45-7735
介護家族のつどい *申込不要	6月21日(土) 午後1時30分～3時30分	中央公民館	介護家族のつどい ☎38-6325



# けんこう せいかつ 健幸生活

## 6月のセカンドライフ応援セミナー

### 折り紙ボランティア養成講座

指先を動かして脳の活性化  
折り紙で素敵な蓋つき飾り箱づくり

とき…6月13日(金) 午前10時～11時30分

ところ…三条東公民館

対象…おおむね55歳以上

定員…20人

申し込み…セカンドライフ応援ステーション  
(市役所第二庁舎内) ☎47-0033

### 社会参加のための相談会

#### 自分探しのために参加してみませんか

折り紙、手話、パソコン、スマホなど自分のやりたいことやできることをボランティア活動で生かす方法を相談できます。セカンドライフ応援ステーションのLINE登録方法も聞けます。

とき…6月6日(金) 午前10時～11時

ところ…総合福祉センター

### セカンドライフ応援ステーション

(市役所第二庁舎内) ☎47-0033

「退職後に何か活動がしたい」、「まだまだ社会と関わりを持ちたい」など、充実したセカンドライフを応援します。

登録すると、毎月、LINEや郵送でさまざまな情報をお届けします。

対象 市内在住の55歳以上



LINE



ホームページ

## 相談会情報

### ワークサポート三条 お仕事個別相談会

就労支援相談員が無料で仕事探しの相談を受けます。求人のおっせんはありません。

とき…6月19日(木) 午前10時～午後1時

ところ…三条東公民館

申し込み…セカンドライフ応援ステーション  
(市役所第二庁舎内) ☎47-0033

## ハッピーボランティア参加者募集

### 子ども見守り

とき…6月の平日

午後3時～4時30分

ところ…一ノ木戸児童クラブ、大崎児童クラブ  
裏館児童クラブ、嵐南児童クラブ

### 校内消毒補助

とき…7月1日(火)、3日(木)、8日(火)、10日(木)、  
15日(火)、17日(木)

午後1時～2時30分

ところ…須頃小学校

### 維持管理補助

とき…7月14日、28日(月)

午前9時～10時

ところ…北三条駅周辺の歩道

### ◆共通事項

申し込み…セカンドライフ応援ステーション  
(市役所第二庁舎内) ☎47-0033



## ハッピーボランティア

対象 市内在住の65歳以上

\*65歳未満も、一部対象となるものがあります。

\*セカンドライフ応援ステーションへの登録が必要です。

謝礼金 1回500円