

さんちゃん健康体操

【□】は体操1回と「お口のおはなし」、その他は体操2回です。

ところ	曜日	時間	とき
三条東公民館	月	午前10時	8月4日、12日(火)、25日、9月1日
栄寿荘		午後2時	8月4日、12日(火)、18日、25日、9月1日
下田公民館	火	午後2時	8月5日、12日、19日、26日、9月2日
サンファーム三条	水	午前10時	8月6日、20日、9月3日
ソレイユ三条		午前10時	8月6日、20日、9月3日【□】
嵐南公民館	金	午後2時	8月1日、8日、29日、9月5日

介護予防教室 *申し込みが必要です。

ところ	とき	参加費	申込先
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ぷく(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ぷく ☎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	申込先
ケアデザインの玉手箱 おれんぢカフェ	8月8日(金) 午後1時30分～3時30分	たいぶん	薬師の郷 ☎32-2838
介護家族のつどい *申込不要	8月9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
介護をする人のための 腰痛予防体操	9月2日(火) 午前10時30分～正午	特別養護老人ホーム おおじまの里	特別養護老人ホーム おおじまの里 ☎33-7780



けんこう せいかつ 健幸生活

8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 第2弾 指先を動かして脳が若返る

ふた付きの飾り箱の作り方を学びます。

とき…8月8日(金)、20日(水)
午前9時30分～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…各日先着10人

申込先…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

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…8月21日(木) 午前10時～午後1時

ところ…三条東公民館

申込先…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

eスポーツ体験会

三条市立大学の学生に操作を教わりながら、落ち物パズルゲーム「ぷよぷよeスポーツ」を楽しみます。

とき…8月9日(土) 午前10時～11時30分

ところ…たいぶん

対象…65歳以上を優先



(イメージ)



©SEGA

ハッピーボランティア参加者募集

簡易清掃補助

とき…9月の木曜日 午前9時～10時30分
ところ…条南あおば公園

トイレ掃除の子ども見守り

とき…9月1日、8日、22日(月)
午前8時～9時

ところ…井栗小学校

消毒作業補助

とき…9月の月・水・金曜日
(15日(月・祝)は除く)

午後1時30分～3時

ところ…千代が丘保育所



対象…市内在住の65歳以上

*65歳未満も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

申込先…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

高齢介護課 ☎34-5476