

## 今日からできる糖尿病と境界型を防ぐやさしい食事の話

老人福祉センター栄寿荘 ☎45-6311



とき…6月18日(木) 午後1時30分～2時30分  
 ところ…老人福祉センター栄寿荘  
 対象…おおむね65歳以上  
 参加費…100円

### 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
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	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	老人福祉センター栄寿荘 ☎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	申込先
お陽さまカフェ	6月10日(水) 午前10時～11時30分	下田保健センター	三条ただ郷クリニック ☎46-8717
介護者が笑顔で 過ごせるために	6月15日(月) 午後1時30分～3時	富永草野クリニック (興野)	指定通所リハビリテーション 富永草野 ☎33-2172
家族のための 介護教室	6月19日(金) 午後2時～3時30分	きららふれあいの杜 三条(曲渕)	きららふれあいの杜三条 ☎64-8965
介護家族のつどい *申込不要	6月20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
つながりカフェ はあとふるあたご	6月21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(北瀧)	はあとふるあたごデイサービス センターさかえ ☎45-7735



## 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

特別な資格や経験は必要ありません  
 あなたにできることを役立ててみませんか

### 介護施設 「デイサービス かじまちの家」

とき…6月16日(火) 午後2時～3時30分  
 ところ…地域たすけあいネットワーク(本町)  
 対象…おおむね55歳以上  
 定員…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 登録説明会 手話体験を同時開催

仕事・ボランティア・イベント・学びの各情報を  
 受け取るための登録ができます。

とき…7月3日(金) 午前10時～11時  
 ところ…井栗公民館

### ハッピーボランティア

#### 児童クラブ子ども見守り補助

とき…6月の平日  
 午後3時～4時30分  
 ところ…嵐南・一ノ木戸・裏館・  
 大崎各児童クラブ

#### 小学校の昼休み見守り

とき…7月1日(水)～23日(休)の平日  
 午後0時30分～2時  
 ところ…嵐南小学校

#### カフェテリアとロビーの 消毒補助

とき…7月1日(水)～28日(火)の平日  
 午前11時50分～午後1時30分  
 ところ…三条市立大学

1回から申し込みます。  
 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

### 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に関する相談を  
 受けます。求人のおっせんはありません。

とき…6月18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

### 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