

さんちゃん健康体操

☑が付いている日は体操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3日、10日、18日(火)、24日、9月1日(火)
老人福祉センター栄寿荘		午後2時	8月3日、10日、17日、24日、31日、9月7日
下田公民館	火	午後2時	8月4日、18日、25日、9月1日
サンファーム三条	水	午前10時	8月5日、12日、19日、26日、9月2日
ソレイユ三条		午前10時	8月5日、19日、9月2日☑
嵐南公民館	金	午後2時	8月7日、28日、9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 ホームヘルプステーション 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
介護家族のつどい *申込不要	8月8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
家族のための介護教室 タマの手	8月18日(火) 午後2時～3時30分	たいぶん	ケアプランセンタータマの手 ☎46-0964
家族のための介護教室 きららふれあいの杜三条	8月21日(金) 午後2時～3時30分	きららふれあいの杜 三条(曲淵)	きららふれあいの杜三条 ☎64-8965
介護者が笑顔で過ごせるために	8月24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
腰を痛めない乗車方法 と転倒防止について	9月1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(大島)	特別養護老人ホームおおじま の里 ☎33-7780



8月のセカンドライフ応援セミナー

楽しく食べて心と体の健康づくり 健康寿命を延ばそう

あなたの食事は大丈夫? 食事バランス診断

日頃の食事バランスを診断してもらい、栄養バランスがとれた健康的な弁当を食べます。

と き…8月25日(火) 午前9時45分～11時30分

ところ…総合福祉センター

対 象…おおむね55歳以上

定 員…先着15人

参加費…538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

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…9月4日(金) 午前10時～11時

ところ…道の駅 漢学の里ただ
ていげつあん
農家レストラン 庭月庵 悟空

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。求人のあっせんはありません。

と き…8月20日(木) 午前10時～午後1時

ところ…厚生福祉会館

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

けんこう せいかつ 健康生活

ハッピーボランティア

きっかけの1歩 布ぞうり作り 運営補助(受付など)

とき…9月1日(火)、2日(水)
午前9時20分～11時30分

ところ…井栗公民館

GoGoカフェ 認知症予防のための カフェ 運営補助(お茶出しなど)

とき…9月13日(日)
午前9時45分～午後0時15分

ところ…本成寺安心住宅かえるハウス
(東本成寺)

消毒作業補助

とき…9月 月・水・金曜日(祝日を除く)
午後1時30分～3時

ところ…千代が丘保育所

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

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