

さんちゃん健康体操

⑦が付いている日は体操1回と体力測定(てんとう虫テスト)、②が付いている日は体操1回とフレイ
ル予防のおはなし、その他は体操2回です。

ところ	曜日	時間	と き
厚生福祉会館	月	午前10時	10月5日、19日、26日、11月2日⑦
老人福祉センター栄寿荘		午後2時	10月5日、13日②、19日⑦、26日、11月2日
下田公民館	火	午後2時	10月6日、13日⑦、20日、27日、11月10日⑦
サンファーム三条	水	午前10時	10月7日、14日⑦、21日、28日⑦、11月4日
ソレイユ三条		午前10時	10月7日⑦、21日、11月4日⑦
ソレイユ三条	金	午後2時	10月2日、16日、23日⑦、11月6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	10月10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
お陽さまカフェ	10月14日(水) 午前10時～11時30分	旧下田保健センター	三条市ただ郷クリニック ☎46-8717
家族のための 介護教室	10月16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
つながりカフェ はあとふるあたご	10月18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(北潟)	はあとふるあたご デイサービスセンターさかえ ☎45-7735
介護者が笑顔で過 ごせるために	10月19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
ケアデザインの 玉手箱 おれんぢカフェ	10月28日(水) 午後1時30分～3時30分	海蔵院(如法寺)	薬師の郷 ☎32-2838
生活いきいきの会	11月1日(日) 午後1時30分～3時	三条東公民館	デイサービスセンターみるら ☎32-8130



けんこう せいかつ
健康生活

10月のセカンドライフ応援セミナー

高齢者が安心して暮らすために 高齢者を見守るしくみについて

市内で行われている高齢者等の見守り事業などを
紹介します。

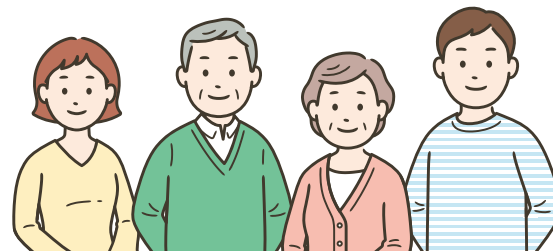
と き…10月19日(月) 午前10時～11時30分

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…11月6日(金) 午前10時～11時

ところ…三条ものづくり学校

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…10月8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

ハッピーボランティア

介助施設利用者の入浴後の整容、 お茶出し、コップ洗い

とき…11月の月・火・金曜日 午前10時～正午

ところ…こころつくしデイサービスセンター

トイレの簡易清掃、 公園内の見回り補助

とき…11月の毎週金曜日 午前9時～10時

ところ…島田若草公園(旧第一中学校跡地)

おもちゃの消毒補助

とき…11月の毎週金曜日

午前11時30分～午後0時30分

ところ…田島わくわく子ども園
子育て支援センター

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