



移動喫茶 ひまわり

【移動喫茶 ひまわり】は、いくつになっても、住み慣れた地域で安心して楽しく暮らし続けることが出来るように、みなでお話したり聞いたりする場所です。

今年度のテーマは【健康寿命～長い人生、元気に過ごすために～】です。健康寿命を延ばし、笑顔で楽しい生活を送るためにみなでお話しましょう。

【開催日】	【時 間】
令和7年 6月12日(木)	10:00～
7月10日(木)	10:00～
※ 第1木曜日 8月7日(木)	※ 9:30～
9月11日(木)	10:00～
10月9日(木)	10:00～
11月13日(木)	10:00～
12月11日(木)	10:00～
令和8年 1月8日(木)	※ 9:30～
2月12日(木)	10:00～
3月12日(木)	10:00～

【場 所】 千厩農村勤労福祉センター

【参加費】 毎月無料

【予 約】 8月・1月のみ申込み必要

どなたでも参加できます！
お菓子と飲み物を準備して
お待ちしております♪

お問い合わせ

千厩寿慶会在宅介護支援センター
TEL 53-2430
担当 ソーシャルワーカー 京極

【内 容】

6月 フットケア（講師：爪切りパチパチwako フットケアワーカー）



歩かなくなると老化が加速し、健康寿命に悪影響を及ぼします。いつまでも「歩ける足」でいるために、「フットケア」について一緒にお話を聞きましょう。

7月 健康寿命を延ばす食生活（講師：栄養士）



健康寿命を延ばすために「食生活のポイント」について学び、美味しく食べて、楽しく元気な毎日を過ごしましょう。

8月 ☆ものづくりワークショップ（申込み締切 7/24）

大人も子どもも一緒に、ものづくりワークショップを楽しみましょう。



☆卓球バレー

座ったままで、誰でも簡単にプレーすることができます。一緒に楽しみましょう。

9月 認知症サポーター養成講座（講師：東部包括 認知症地域支援推進員）



「認知症サポーター養成講座」を受講したことがある方もない方も、一緒に養成講座を受講し認知症への理解を深めましょう。

10月 生活習慣病予防（講師：看護師）



健康寿命と生活習慣は深い関わりがあります。生活習慣を見直して、健康な毎日を過ごしましょう。

11月 歯周病予防（講師：千厩歯科診療所 歯科衛生士）



歯を失う原因の第1位は「歯周病」です。歯周病は口内だけでなく、全身の健康にも影響します。適切なケアを学び、歯周病を予防しましょう。

12月 在宅サービス ホームヘルパー編（講師：ホームヘルパー）



ホームヘルパーは、利用者さんが自立した生活を送れるように支援します。詳しいお仕事の内容を聞いてみましょう。

1月 ☆ものづくりワークショップ（申込み締切 12/18まで）

大人も子どもも一緒に、ものづくりワークショップを楽しみましょう。



☆ユニカール（陸上カーリング）

寒さに負けず、みんなで楽しく身体を動かしましょう。

2月 アイフレイル（視機能の衰え）



体力が衰えるのと同じように目も衰えます。アイフレイルの早期発見のために「セルフチェック」してみませんか？

3月 介護予防体操（講師：作業療法士）



普段の生活で衰えを感じている方は、ぜひ一緒に「介護予防体操」で身体を動かしましょう。