



星の里いわふね

歩行解析システムAYUMI EYE 測定会

内容 歩行能力解析装置を使って歩行状態を分析し、「見える化」をします。
 日時 1/27(月)・29(水)・30(木)、2/3(月)13:30～16:30
 場所 星の里いわふね内ロビー
 対象 18歳以上
 定員 各7人(先着)、1人30分 費用 1,100円
 申込・問 1/6(月)10:00から星の里いわふね ☎893-3131



ゆうゆうセンター

脳に効く音読教室

内容 音読は脳を活性化させ、認知症の予防やストレス発散に役立ちます。
 日時 1/22(水)13:30～15:30
 場所 ゆうゆうセンター3階 研修室
 対象 市内在住のおおむね65歳以上
 定員 20人(先着)
 持ち物 飲み物、眼鏡(必要な方)
 申込・問 1/6(月)から高齢介護課 ☎893-6400



認知症介護者家族の交流の場「はまゆりの会」

内容 日ごろの悩みや介護に関する疑問等、同じ立場の人と気兼ねなく話しましょう。
 日時 1/22(水)13:30～15:30(受付13:15～)
 場所 ゆうゆうセンター2階 お年寄り健康教室・体験学習室
 対象 認知症の方を介護している家族
 定員 20人程度(先着) 費用 無料
 申込・問 1/15(水)までに地域包括支援センター ☎893-6426

頭の元気度チェック

内容 脳(認知)機能をチェックし、頭の健康づくりに役立てます。
 対象 認知症の診断および治療を受けていない市民
 ①ゆうゆうセンター(対面)
 内容 タッチパネルで簡易な認知機能チェックと頭の健康づくりにつながるアドバイスを行います。
 日時 1/20(月)13:30～15:30(うち30分間)
 場所 ゆうゆうセンター1階 審査会室
 対象 65歳以上 定員 8人(先着)
 申込 1/6(月)から高齢介護課 ☎893-6400
 ※Eメール申込み不可

②電話(対話)

申込後、受検証を送りますので、指定のコールセンターに電話をかけて検査(10分程度)を受けてください。検査後、おおむね3週間以内に郵送で結果を送ります。
 対象 40歳以上 定員 500人(先着)
 申込・問 電話・Eメールで高齢介護課 ☎893-6400
 ☐ kaigo@city.katano.osaka.jp
 (件名は「頭の元気度チェック申し込み」、本文に郵便番号、住所、電話番号、氏名、年齢を記入)

研修「ひきこもり」状態の方への 伴走サポート

内容 元保健所職員で寝屋川市民たすけあいの会でひきこもりの人たちの支援や相談活動を行っている後藤雅子さんによる、当事者支援と家族支援の事例を交えた研修。
 日時 1/24(金)14:00～16:00(受付13:30～)
 場所 ゆうゆうセンター2階 お年寄り健康教室・体験学習室
 定員 70人(先着) 費用 無料
 申込・問 1/17(金)までに社会福祉協議会 ☎895-1185

はたやまおりえ 畠山織恵さん講演会

内容 「ピンヒールで車椅子を押す」の著者で、19歳で出産した長男が重度脳性麻痺と診断された体験をもとにした講演会。
 日時 2/2(日)13:00～
 場所 ゆうゆうセンター 交流ホール
 対象 子育て中の人(満席の場合はPTA会員を優先します)
 定員 300人 費用 無料
 申込・問 社会教育課 ☎892-0121



申込



申込

認知症サポーターステップアップ講座

内容 地域で活躍する認知症サポーター上級者の講座。
 日時 1/31(金)13:30～16:30(受付13:15～)
 場所 ゆうゆうセンター1階 審査会室1・2
 対象 認知症サポーター養成講座を受講したことがあり、今後認知症の方や介護者家族の支援活動に協力ができる方。
 ※講座受講後にオレンジサポーターとして登録していただきます。
 定員 30人程度(先着) 費用 無料
 申込・問 1/14(水)までに地域包括支援センター ☎893-6426

シルバー世代のスマートフォン教室

内容 スマートフォンを使いながら、基本的な操作を分かりやすく学べます。スマートフォンは教室で用意します。
 日時 2/17、3/3・10・17(月)
 ①〈初心者向け〉10:00～11:30 電話、カメラ、インターネットや二次元コード、LINEの使い方等
 ②〈中級者向け〉13:30～15:00 キャッシュレス決済、ネットショッピングの利用方法、地図や防災アプリ、SNSの活用法等
 場所 ゆうゆうセンター3階 研修室
 対象 市内在住の65歳以上で、全日参加が可能な方
 定員 各部10人(先着) 費用 無料
 申込・問 1/6(月)からスマホ教室受付事務局 ☎080-8531-1382、☎080-1490-5749
 (窓口での受付はできません)

親を楽しむ連続講座 出会ってしゃべってつながろう！

ワークショップ形式の学びと子育てについてのおしゃべり。生後6か月以上の保育あり。
 日時 2/4・18、3/4(水)10:00～12:00
 場所 ゆうゆうセンター3階
 対象 妊婦・乳幼児・就学前児童の保護者
 定員 15人(保育は12人)
 申込 1/27(月)までにweb予約
 問 子育て支援課 ☎810-5820



申込



介護予防・高齢者スポーツ講習会 氣功

内容 心身のバランスや自然治癒力、免疫力を活性化させるといわれている気功を楽しみながら学びませんか。
 日時 2/12(水)～14(金)14:00～15:30
 場所 ゆうゆうセンター
 12日:3階 研修室
 13日・14日:団体共用ルーム1
 対象 65歳以上 定員 20人(先着)
 申込・問 1/6(月)から高齢介護課 ☎893-6400



その他施設(市内)

フットサル教室後期

内容 初心者OK。必要な技術を丁寧に指導します。
 日時 1/5・12・26、2/2・9・23、3/2・16・30(日)
 ①13:00～14:30②14:30～16:00
 場所 星田西体育施設
 対象 ①年長～小学校低学年
 ②小学校低学年～高学年
 定員 各20人(先着) 費用 各月1,800円
 持ち物 飲み物、タオル、室内シューズ
 申込・問 参加費を添えて星田西体育施設 ☎893-7721

ズンバゴールド 第3期

内容 ラテン系の音楽でダンスをするエクササイズです。初心者や久しぶりに体を動かす方でも気軽にできます。
 日時 1/9～3/13の木曜日(全10回)14:30～15:30
 場所 星田西体育施設
 対象 16歳以上 定員 各30人(先着)
 費用 6,000円
 持ち物 飲み物、タオル、室内シューズ
 申込・問 参加費を添えて星田西体育施設 ☎893-7721