

# センター行事の名場面



## 5/23 簡単!ヘルシー! シルバークッキング教室

第1回目のテーマは「低栄養を予防する料理」で、学びながら料理を作りました。



第2弾

## 5/29 認知症について理解しよう

オレンジチームの方に、認知症に関する制度・サービスを教えて頂き、認知症チェックもしました。



## 5/31 はじめませんか?ウォーキング

今回はウォーキングの勉強でした。楽しく歩けば脳が活性化されて運動不足が解消されるそうです。



## 6/6 転ばぬ先の知恵... 「防犯について」

特殊詐欺の手口の寸劇を観て楽しく理解でき、犯罪被害の種類と対処方法も学びました。

## 6/13 医師の健康講話

今回のテーマは...  
『血圧やコレステロールの薬・サプリメントについて』



- ・サプリメントは医薬品の代わりになるわけではないので、高血圧、糖尿病などの疾患がある人は医薬品での治療をお勧めします。
- ・食品から摂れるものは上手に取り入れて普段摂れないものをサプリメントで補いましょう。選ぶ際は成分名、含有量、安全性を確認してください。飲み合わせや飲みすぎに気をつけましょう。

## 老人福祉センターの『ちょっと役立つサービス』あれこれ

### 【車いすの短期貸し出し】

区内にお住まいで60歳以上の方を対象に、1ヶ月以内を目途に貸し出します。(手押し車もあります)

### 【図書貸し出し】

常時貸し出し中。もちろん館内での閲覧も可。



大正俳句会講師  
富田栄子選

今月の俳句

打水や  
風をいざな  
通し土間  
リイ

## 6・7月生まれ 『誕生お祝い会』

【日時】7月31日(火) 13:30~

【内容】「記念撮影」

「お祝い演芸会」  
手品・カラオケ等

【参加費】無料

【申込】7/1より電話か  
来館にて受付



## 夏まつりボランティア募集

夏まつりのお手伝いをしてくださる方を募っています。手伝ってくださる方は、事務所まで連絡をください。お待ちしております。

大正区老人福祉センター

TEL 6554-5330



## 【区老連通信】

### ★区老連ウォーキング

7/14・28(土) 9:00~

大正区役所前 噴水広場集合



### ★区老連手芸教室

7/17(火) 13:00~

会議室②

### ★区老連コーラス

7/27(金) 13:30~

会議室②

### ★区老連ディスコン

7/5・12・19(木) 10:00~多目的ホール

### ★区老連会長会議

7/13(金) 13:30~

会議室②

### ◎見守りサポーター講習会

フォローアップ 追加講習

8/29(水) 午前10:00~11:30 多目的ホール

※老人クラブ会員の、見守りサポーター証お持ちの方限定です。

### ◎コラージュ教室2018 7/20(金)

13:30~15:30 会議室①

参加費用 ¥200

### ☆TBCボウリング同好会

(大正区ボウリング同好会)

第2回7月4日(水)

午前10:00~12:00頃

費用1,500円

(2ゲーム、貸靴、保険、ドリンク代)

無料マイクロバス送迎つき

弁天町グランドボウルにて



生きがいと健康づくり・仲間づくりを応援する

## 《大正区老人福祉センターのご案内》

市内在住の60歳以上の方に健康で楽しい生活をしていただくことを目的として、各種の相談に応じたり、健康の増進や教養の向上、自主活動への支援、レクリエーションなどの事業を行っています。

☆所在地 大正区泉尾3-9-16

最寄り駅：市バス「永楽橋筋」

☆電話 6554-5330 FAX 6554-5367

☆利用時間 月曜~土曜の午前10時~午後5時

(日曜・祝日、年末年始は休館)

