

防災ロビー展 9月～10月

■定員…各回20名

■申込…11月2日(月)まで

■テーマ…「食」

■11月6日10時～12時

■申込…9月8日(火)まで

■テーマ…「防災」

■9月11日(金)10時～12時

■おしゃべりサロン

※10月に予定していた広島方面への研修旅行は、中止となります。

■申込…9月1日(火)まで

■定員…45名

■9月4日(金)10時～12時

みんなで延ばそう健康寿命

ふれあい研究所代表

高見 博子さん

毎日の生活に貯筋のススメ

高見 博子さん

■9月4日(金)10時～12時

■定員…45名

■申込…9月1日(火)まで

■9月4日(金)10時～12時

■定員…45名

■申込…9月1日(火)まで

■9月4日(金)10時～12時

■定員…45名

■申込…9月1日(火)まで

■9月4日(金)10時～12時

■定員…45名

■申込…9月1日(火)まで

■9月4日(金)10時～12時

■定員…45名

■申込…9月1日(火)まで

■9月4日(金)10時～12時

■定員…45名

■申込…9月1日(火)まで

犬島げんきクラブ

■9月14日(月)11時～14時

■内容…アコティオンとともに

「心に残る音楽を」

■場所…犬島コミュニティハウス

※参加には、船代・食事代・駐車代(車の方)が必要です。

地域応援人づくり講座

「終活について考えてみよう」

■10月2日(金)10時～12時

■講師…シルバークラウド情報館館長

河合 行利さん

「未来計画ノートの活用方法」

■講師…COZY STYLE

金井 美和さん

「今日からはじめる生前整理」

■定員…18名(先着順)

■申込…9月29日(火)まで

山南いきいき教室

■10月13日(火)10時～12時

ラシールの落とし穴、糖尿病

を予防しよう！有酸素運動に

チャレンジ！

■申込…10月10日(土)まで

■11月10日(火)10時～12時

君を思い出して認知症予防！

話に花を咲かせよう

■申込…11月7日(土)まで

■持物…飲み物・タオル・筆記用具・

マスク・上靴

■定員…各回45名(先着順)

野外種痘講座

第7回 水門湾でハセ釣り大会

■日時…10月17日(土)9時～12時半

※8時50分に幸島コミュニティハウスに集合(小雨決行)

■定員…30人(先着)

■対象…小学生以上(小学生は保護者同伴、大人だけの参加はご遠慮ください。)

■参加費…250円/1人(餌・保険代を含む)

※釣り道具は各自ご準備ください。

■申込…参加費を添えて10月10日(土)までに公民館へ

※詳しくは、小学校で配布されるチラシをご確認ください。

東区地域包括支援センターよりお知らせ

★もの忘れ相談会★

もの忘れや認知症について相談できる「もの忘れ相談会」を開催しています。医師や臨床心理士などの専門家が相談に応じます。もの忘れに悩むご本人だけでなく、ご家族の方も相談に来ていただけます。事前予約が必要です。

○実施日…10月16日(金)13時～15時

(一人30分程度の無料相談)

○会場…西大寺ふれあいセンター

○予約…東区地域包括支援センター

電話 086-944-1866

電話 086-944-1866

電話 086-944-1866

お知らせ

●第7回「山南健康まつり」は9月5日(土)に予定していましたが、中止となりました。今年度は、山南版の健康啓発チラシを作成しました。ぜひ、ご覧ください。

●第32回「公民館まつり」は10月23日(土)24日(日)に予定していましたが、今年度は中止とさせていただきます。

●10月に予定していましたが、今年度は、中止とさせていただきます。

9月

## 山南地区コミュニティカレンダー

山南中学校区で行われている活動を紹介しています。

日	月	火	水	木	金	土
		1 防災の日	2 ㊟健康相談(要予約) ㊟赤ちゃんすこやか相談 ㊟山南赤ちゃんサロン	3 ㊟久々井いきいきサロン	4 ㊟離乳食講習会(要予約) ㊟大上なかよし会 ㊟山南さわやか大学	5 山南健康まつり
6	7 ㊟柿原すみれ会 ㊟四ッ谷いきいきサロン	8 ㊟㊟ 山南いきいき教室	9	10	11 ㊟西宝伝大師堂友之会 ㊟おしゃべりサロン	12 ㊟スッキリ体操 & 水中エクササイズ
13	14 ㊟シニアの健康相談(要予約) ㊟子どもの歯の相談 ㊟犬島げんきクラブ	15	16	17 ㊟久々井いきいきサロン	18	19
20	21 敬老の日	22 秋分の日	23 ㊟3歳児健康診査 ㊟山南赤ちゃんサロン	24 ㊟1歳6か月児健康診査	25	26 ㊟スッキリ体操 & 水中エクササイズ
27 朝日パンプキンまつり	28	29	30	夫宮敬老会		

福祉や教育に関する内容に限らず、地域のさまざまな行事やイベントについても掲載していきます。紙面についてのお問い合わせは山南公民館まで(電話946-8165)。

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1 ㊟こころの健康相談(要予約) ㊟久々井いきいきサロン ㊟赤い羽根共同募金開始 ㊟山南さわやか大学	2 ㊟大上なかよし会	3
4	5 ㊟柿原すみれ会 ㊟四ッ谷いきいきサロン	6	7 ㊟健康相談(要予約) ㊟赤ちゃんすこやか相談	8	9 ㊟西宝伝大師堂友之会	10
11	12	13 ㊟㊟ 山南いきいき教室	14 ㊟山南赤ちゃんサロン	15 ㊟久々井いきいきサロン	16 ㊟もの忘れ相談会(要予約)	17 ㊟ハゼ釣り大会
18	19 ㊟シニアの健康相談(要予約)	20	21	22 ㊟1歳6か月児健康診査	23	24
25 夫伯敬老会	26	27 ㊟3歳児健康診査	28 ㊟3歳児健康診査	29	30	31

10月1日から  
「赤い羽根共同募金」が  
始まります！

～各種行事の詳細(予約・時間等)については、こちらへお問合せください～

- |                |              |                |              |
|----------------|--------------|----------------|--------------|
| ㊟ 東区保健センター     | Tel 943-3210 | ㊟ 山南公民館        | Tel 946-8165 |
| ㊟ 東区地域包括支援センター | Tel 944-1866 | ㊟ 社会福祉協議会東区事務所 | Tel 942-3260 |
| ㊟ 介護予防センター     | Tel 274-5211 |                |              |

※新型コロナウイルスの今後の状況により、中止または延期など変更になる可能性があります。詳しくは各機関までお尋ねください。