



この木 なんの木??

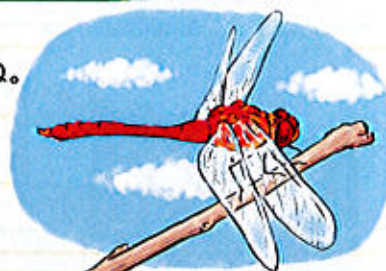
H26年秋号 (第9号)

社会福祉法人きしろ社会事業会
地域包括支援センターきしろ

管理者 穂積 昌子
連絡先 ☎ 42-7503

きしろの木

季節が移ろい、朝晩は肌寒いくらいの秋風を感じるようになりました。
『食欲の秋』というように、この時期は1年を通じても美味しい食べ物が多い季節ですね。
今号でも、この時期にぴったりの講座などを、お知らせします。



お知らせ

ピンピンコロリの栄養学

介護予防の第一人者が提唱する、
寝たきりにならないための栄養学のお話です

*要予約

10月16日より 先着順50名

対象：鎌倉市在住の方

日時 11月14日(金) 14:00~16:00

場所 鎌倉芸術館 3階 集会室

講師 熊谷 修 氏 (人間総合科学大学教授)
『介護されたくないなら粗食はやめなさい』他 著書多数



リフレッシュサロン

ゆっくり、ゆったりとしたヨガの動きで
身体を動かしてみませんか



*要予約

12月1日より 先着順20名

対象：鎌倉市在住の方

*介護中の方、今後予定されている方
など、どなたでもご参加できます。

日時 12月24日(水) 10:00~11:30

場所 大船学習センター 3階 第2集会室

講師 小宮 悦子 氏 (ヨガインストラクター)



<出張相談窓口のお知らせ>

会場：大船行政センター

時間：13:00~16:30

実施日：毎月第3水曜

(11/19、12/17、1/21)



NEWS きしろ「情報コーナー」を設置しました。



道行く方にも情報がお届けできるよう、
通路沿いに、情報板を設置しました。

最新のニュースや、講座のご案内、
お役立ち情報など掲載する予定です。
どうぞ、お楽しみに！

裏面もご覧ください!

8月～10月の活動報告

地域包括支援センターでは、
介護や健康に関するご相談の他にも、元気なうちから
健康づくりに取り組めるよう、
【介護予防講座】の開催や、活動支援をおこなっています。

認知症サポーター養成講座
<出前講座>いたします！

★市内在住・在勤の方(5名以上)が対象です。
詳細はご相談ください。



8/9 「戸ヶ崎町内会 夏まつり」
町内会で初めてとなる開催！
きしろでも、あたりくじを出店しました。



8/18 「今泉さわやかセンター
健康づくり講座”認知症ってなあに？”
脳トレと運動を組み合わせた体操、
コグニサイズがとても喜ばれました。



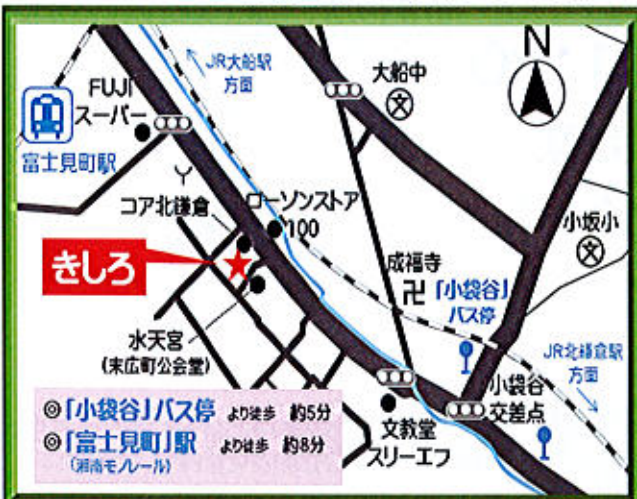
9/18「認知症サポーター養成講座」
市の保健師さんの協力の元、
市内の銀行を対象に開催しました。



9/22「シニア向け簡単ヨガ」
ヨガインストラクター小宮氏を講師に迎え、
大船体育館にて開催。心も身体もスッキリ！



10/2「アロマでリフレッシュ」
癒しの光とアロマの香りに包まれ、
リフレッシュサロン(介護家族教室)を開催。



★H26年6月に、
事務所移転しました

<事務所住所>
鎌倉市台5-2-8
第三マルモビル102

<開所時間>
月曜～土曜・祝祭日
9:00～17:30

身近な「困った!」を支援につなげる仕組みです
鎌倉市
地域福祉相談室きしろ

- 身近な地域で福祉の相談ができます。
- 内容により、行政サービスや専門の相談機関、ボランティア活動などもご紹介いたします。

詳細は、お問い合わせください。

☎ 42-7501

★地域包括支援センターきしろ内に併設しています

お問い合わせ・お申込み 地域包括支援センターきしろ
TEL ☎ 42-7503