

あなたの「^{おも}想い」を叶える 遺言書とエンディングノートの 賢い使い方

ご要望の多い「遺言書」について、例を示しながらお伝えします。併せてエンディングノートの効果的な使い方を学びましょう。

① 2月3日(火)、午後1時30分～3時30分

場 総合福祉会館

対 市内在住で60歳以上の人、ひとり親家庭の親と子、障がい者手帳を有する人

定 20人 ¥無料

持 筆記用具

申 1月6日(火)、午前10時～、電話で、総合福祉会館へ（申し込み先着順）
 ※参加者にはエンディングノートをお渡しします。

けあばる高齢からだ塾

高齢期に多くみられる、予期せず起こる突然死について、正しく知り、予防しましょう。人生会議（ACP）の話も交え、お伝えします。

① 1月30日(金)、午後1時30分～3時30分

場 けあばる

内 けあばる管理医師による講演「高

100歳おめでとうございます



大西 美苗さん 須崎 郁子さん

齢期での突然死を知り、予防する」、けあばる看護師などによる講演「人生会議ってなんだろう」、地域包括支援センターの紹介など

定 30人（最少催行人数5人）

¥無料

持 動きやすい服装

申 1月8日(木)、午前9時～、電話で、けあばるへ（申し込み先着順）

※1月1日(祝)、午前7時～、右図からも申し込み可（申し込み先着順）。



脳トレ・ロコトレ

解説を聞きながら、身体や頭の体操をします。聞いて、見て、動いて、元気になりましょう。

① 1月19日(月)、2月2日(月)、3月2日(月)、午前10時～11時30分

場 市民総合体育館

対 60歳以上

定 15人

¥800円

持 動きやすい服装、飲み物、上靴

申 1月7日(火)、午前10時～、電話で、市民総合体育館へ（申し込み先着順）

※右図からも申し込み可。



スマートフォン教室



講座名	とき	ところ	内容	対象者	定員	費用	持ち物	申し込み
アンドロイド Android スマートフォ ン講習会	2月5日(木)、 12日(木)、19 日(木)、午後2 時～4時(全 3回)	総合福 祉会館	操作の基 礎・LINE・ 地図など	市内在住の60 歳以上の人、ひ とり親家庭の親 と子、障がい者 手帳を有する人	8人	無料	Android スマート フォン	1月6日(火)、午 前10時～、電話 で、総合福祉会 館へ（申し込み先 着順）
お茶しながら 学べちゃう!? 「スマホ×喫茶」	2月19日(木)、 午後1時30 分～3時	かがり の郷	お茶をし ながらスマ ホを学び合 う	市内在住のスマ ートフォン初 心者の人	10人 程度	100円 (テキスト、 お茶代)	スマー トフォ ン	1月19日(月)、午 前9時30分～、か がりの郷へ（申 し込み先着順、 電話申し込み可）

講座・催し

シニア男性のための筋トレ講座

筋力トレーニングと食事習慣で、筋肉量を増やし、若返りしましょう。

② 1月14日(水)、28日(水)、2月25日(水)、3月25日(水)、午後1時～3時(全4回)

※1回のみの参加も可。

場 NPO法人きんきうえぶ(小金台二丁目5の10)

対 要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の男性

定 6人 料 1回500円

持 上靴、タオル、筆記用具、動きやすい服装

申 1月7日(水)～、電話で、NPO法人きんきうえぶ【☎(29)0019】へ(申し込み先着順)

ほんわかテントカフェ

② 1月21日(水)、午後1時30分～3時
場 かがりの郷

対 認知症の人と家族、認知症に関心のある人

定 20人

料 100円(当日直接会場へ)

場 第2ほんわかセンター【☎(25)8205】

純喫茶おれんじ

認知症当事者とともにオープンした喫茶です。

※売り上げは認知症当事者の活動支援に使います。

② 2月1日(日)、3月1日(日)、午後0時30分～3時

場 かがりの郷

定 各15人程度(当日直接会場へ)

料 メニュー全品100円

場 井尻さん(おれんじパートナー事務局)【☎090(3996)0071】

認知症介護家族の交流会

② 1月28日(水)、午後1時30分～3時30分

場 市役所

対 認知症と障がい福祉制度について

対 認知症の人を介護している家族

※認知症の人または家族が市内在住の人に限ります。

定 20人

料 無料

申 1月28日(水)、午前9時までに、高齢介護課(内線196、197)へ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

※右図からも申し込み可。

物忘れ予防教室

認知症に関する講義と認知症を予防するために効果的な運動などを組み合わせた教室です。

② 2月20日～3月13日の毎週金曜日、午前9時45分～11時45分(全4回)

場 けあばる

対 市内在住の65歳以上

定 20人 料 無料

申 2月10日(水)までに、ウエルネスけあばるへ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

※初めて参加する人を優先します。

膝腰痛改善教室

整形外科医による講義に加えて、普段から取り組める簡単な運動や食事のポイントを紹介します。

② 2月18日～3月4日の毎週水曜日、午後1時30分～3時30分(全3回)

場 けあばる

対 市内在住の65歳以上

定 15人 料 無料

申 2月8日(日)までに、ウエルネスけあばるへ(申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可)

※初めて参加する人を優先します。

川柳

富柳会 山野 寿之選
今月の宿題「カット」

Ⅱ 秀句Ⅱ

ヘアカットヘアドネーションプレゼント

藤沢台 二宮 章子

《選評》病気や事故などで髪を失った子どものため、寄付された髪の毛でウィッグを作り無償で提供する活動をヘアドネーションという。多くの善意の髪の毛を貰った子どもは心から感謝してます。全てカタカナ上手な川柳。

生きて行くショートカットをせぬ愚直

高辺台 児玉 暢夫

未練にもハサミを入れた大銀杏

山手町 笹原 秀計

ちゃんちゃんこ仕上げは母の糸切り歯

錦ヶ丘町 松島 きよみ

切り取ってコマ送りする青春記

不動ヶ丘町 佐野 正邦

父が好き切り干し大根母の味

平町 北村 裕喜子

ケーキ切る家族で揉めた五等分

高辺台 児玉 節子

汗知らぬテープカットの絵空事

選者 吟

※2月号は「短歌」を掲載します(なお、応募は12月31日で締め切りしました)。

川柳・短歌・俳句は、それぞれ別のがきで応募してください(1人各5点まで)。市内在住の人で未発表のものに限り。作品の漢字や氏名には必ずフリガナをつけてください。
3月号の「俳句」は1月31日(出)、4月号の「川柳」(宿題「汗」)は2月28日(出)、5月号の「短歌」は3月31日(出)(いずれも必着)までに、〒584-8511 常盤町1の1 富田林市役所都市魅力課へ。