

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。
 ① 4月5日(日)、午後0時30分～3時
 場 かがりの郷
 定 15人程度(当日直接会場へ)
 ¥ メニュー全品100円
 関井尻さん(おれんじパートナー事務局) [☎090(3996)0071]



100歳
おめでとうございます



山崎 久枝さん



認知症カフェ

① 3月21日(土)、午後2時～4時
 場 愛の家グループホーム富田林佐備(佐備348)
 内 認知症相談、ファイナンシャルプランナーによる家計相談、移動販売、バザー
 定 50人
 ¥ 無料(当日直接会場へ、移動販売・バザーでの購入は実費)
 関 愛の家グループホーム富田林佐備 [☎(30)3858]

【SC 富田林】健康ウォーキングを開催!

ウォーキングを楽しみませんか。運が良ければ桜が見られるかも。
 ① 3月27日(金)、午前10時30分～午後2時(午前10時～受け付け)
 場 河内長野駅集合、同駅解散
 内 河内長野駅から長野公園をめざし、河合寺で昼食を食べて同駅まで歩く約4kmのコース
 対 市内在住の60歳以上

定50人 ¥無料

持 動きやすい服装、歩き慣れた靴、昼食
 申 3月5日(木)、午前10時～、市シニアクラブ連合会事務局 [☎(25)8261] へ(申し込み先着順、電話申し込み可)

姿勢改善のためのらくらく筋トレ教室

筋力の衰えからくる姿勢の悪化を防ぐために、自宅でできる筋トレや運動、日常生活の注意点などを、身体を動かしながら学びます。

① 3月11日(水)、25日(水)、午前10時～11時(全2回) ※1回のみ参加も可。
 場 かがりの郷
 講師 藤巻 孝男さん(健康運動指導士)
 対 医師から運動を止められていない人
 定 20人 ¥1回500円
 持 動きやすい服装、運動靴(室内用)
 申 3月1日(日)～、電話で、藤巻さん [☎050(1725)1158] へ(申し込み先着順)
 ※右図からも申し込み可。



広告枠

広告枠

※広告掲載の問い合わせは、都市魅力課(内線326)へ

シニアのページ

各施設の電話番号は35ページをご覧ください

講座・催し

Up! もりもり教室

体力不足に悩んでいるけど、どんな体操や運動をしたらよいか分からない人におすすめです。

② 4～9月の第1・3火曜日、午後1時～2時30分（5月5日(祝)は除く）（全11回） 湯かがりの郷

対市内在住のおおむね60歳以上

定20人

料1回500円（浴場利用券付き）

備飲み物、上靴、タオル

申3月9日(月)、午前9時30分～、かがりの郷へ（申し込み多数の場合抽選、電話申し込み可）

生き生き☆プロジェクト

趣味や特技などを活かして、自分らしく活躍できる場所を見つけませんか。

② 3月13日(金)、午後1時30分～3時 湯総合福祉会館

内シルバー人材センターやボランティア活動、いっぽくシステム、笑顔はつらつ教室介護予防サポーターの紹介、参加者同士の交流

対市内在住の60歳以上、または定年退職目前の60歳未満

定15人 料無料

申3月2日(月)～、電話で、市社会福祉協議会〔☎(25)8200〕へ（申し込み多数の場合抽選）

認知症介護家族の交流会

② 3月25日(水)、午後1時30分～3時30分

場市役所

内アロマ・リラックス体操

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。

定20人

料無料

申3月25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。



実践に役立つ！ すばるパソコン教室



とき	ところ	内容	定員	費用	持ち物	申し込み
毎週火・金曜日、①午前9時30分～10時45分、②午前11時～午後0時15分、③午後6時30分～7時45分、④午後7時45分～9時 ※①②=火曜日、①～④=金曜日。 ※希望曜日・時間を予約できます。詳しくは、お問い合わせください。	すばるホール	「パソコン入門」「ワード」「エクセル」「パワーポイント」「資格取得応援」などの各コースから選択	各6人	4回券5200円、6回券7300円、8回券9400円 ※別途テキスト代実費。	筆記用具	すばるホールで随時受け付け（電話申し込み不可）

俳句

杉 岩井 英雅選
今月の詠題「当季雑詠」

秀句Ⅱ
去年今年貫き走る救急車

錦ヶ丘町 松島 きよみ

《選評》問もなく年が明けようとする深夜に聞こえてきたのは、静寂を破る救急車の音。「去年今年」とは慌しく年が去り年が来ることをいう季語で、この句は高浜虚子の「去年今年貫く棒の如きものを下敷きにした佳句。うぐいすに目覚めて次の声を聞く

悴みし掌にはじけるは清め水

北大伴町 大村 美智子

よく笑ふ女礼者でありにけり

藤沢台 高橋 潔

豆つぶて嫁をやらひの鬼やらひ

桜ヶ丘町 西川 美智子

屋過ぎはただの塊雪だるま

甲田 伊藤 義彦

趣味多き余生はたのし蕪村の忌

津々山台 原田 民久

五欲まだあるうれしさに年の豆

甲田 奥宮 陽子

選者詠

※4月号は「川柳」を掲載します（なお、応募は2月28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ます。作品の漢字や氏名には必ずフリガナをつけてください。
5月号の「短歌」は3月31日(火)、6月号の「俳句」は4月30日(木)、7月号の「川柳」(宿題「負ける」)は5月31日(日)（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。