

整形外科医監修の ロコモトレ体操教室

ロコモティブシンドローム（骨・関節・筋肉などに障がいが起こり、立つ・歩くなどの機能が低下した状態）を予防するための体操教室です。

①10月1日、8日、22日、29日、11月5日、いずれも木曜日、午後1時30分～3時（全5回）

場TONPAL 対市内在住の65歳以上

定20人 ¥無料

持タオル、飲み物、筆記用具

申9月1日(火)～、高齢介護課（内線197、198）へ（先着順、電話可）

※初めて参加する人を優先。

今年も開催！ 脳活性化教室「iトレ」

脳トレやゲームトレーニングをして、「あたま」と「からだ」を一緒に活性化します。画面を見るだけのカンタン認知機能評価付きです。

②9月30日～12月16日の毎週水曜日（11月25日のみ、24日(火)に変更）、午後1時30分～3時30分（全12回）

場TONPAL

対市内在住の65歳以上で、物忘れなどの症状が気になる人

定20人

¥無料

持動きやすい服装、飲み物

¥9月1日(火)～、電話で、株式会社コスパウエルネス〔☎06(6262)6926〕へ（先着順）

問高齢介護課（内線198）



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
Android スマートフォン 講習会	10月9日(金)、16日(金)、 23日(金)、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、 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	9月8日(火)、午前10時 ～、電話で、総合福祉会 館へ（先着順）

広告枠

広告枠

講座・催し

脳トレ・ロコトレ教室

今できていることを、これからもできるようにするため、ロコトレで身体を鍛え、脳トレで脳を活性化して、健康を維持しましょう。

② 9月18日(金)、10月16日(金)、午前11時～正午

場 ウエルネスけあばる

① 運動不足が気になっていたり、衰えを感じていたりする人

定 各15人

¥ 330円 (別途施設利用料実費)

持 飲み物、タオル

申 9月5日(土)、午前11時～、電話で、ウエルネスけあばるへ (先着順) ※ 9月1日(火)、午前7時～、右図からも可。



いきいきシニアの通いの場「いこかの集い」

② 9月24日(木)、午後1時30分～3時

場 かがりの郷

① 体操や交流力

フェなど



② 市内在住で、介護予防や仲間づくりに関心がある65歳以上

定 15人

間 300円 (茶菓代を含む)

持 上靴、飲み物

申 9月2日(水)、午前9時30分～、かがりの郷へ (先着順、電話可)

若さ・健康・体力アップ教室

② 10月2日～11月13日の毎週金曜日、午前9時45分～11時45分 (全7回)

場 けあばる

① 体力チェック、簡単な運動や食事のポイント、お口のケアなど

② 市内在住の65歳以上

定 20人

¥ 無料

申 9月22日(木)までに、ウエルネスけあばるへ (多数の場合抽選、電話可)

※ 初めて参加する人を優先。

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 10～3月の第1・3火曜日、午後1時～2時30分 (11月3日(祝)は除く) (全11回)

場 かがりの郷

② 市内在住のおおむね60歳以上

定 20人

¥ 1回500円 (浴場利用券付き)

持 飲み物、上靴、タオル

申 9月2日(水)、午前9時30分～、かがりの郷へ (多数の場合抽選、電話可)

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 10月14日(水)、21日(水)、28日(水)、午後1時30分～3時30分 (全3回)

場 けあばる

② 市内在住の65歳以上

定 15人 ¥ 無料

申 10月4日(日)までに、ウエルネスけあばるへ (多数の場合抽選、電話可)

※ 初めて参加する人を優先。

間 高齢介護課 (内線196)

俳句

杉 岩井 英雅選
今月の詠題「当季雑詠」

① 秀句 ② 扇子より夢二が描く風のくる

桜ヶ丘町 西川 美智子

《選評》この扇子には憂いを湛えた目をして扇子を使う女性が描かれているのだろう。絵の作者は今もなお人気のある竹久夢二。やってくるのは風というのなら平凡。それを「夢二が描く風」がくる、と捉えた点が見事。

走馬灯老いても日は続くなり

富美ヶ丘町 鶴田 祐子

虫偏の虹にあるとう雄と雌

向陽台 西田 よし子

空蟬の風に転びて吾に寄る

藤沢台 高橋 潔

好きな人いるのかどうかソーダ水

甲田 奥宮 陽子

歯磨も蝉もシャカシャカ日曜日

津々山台 原田 民久

町あげて笹竹立てる星祭

甲田 伊藤 義彦

夜の秋やほろと楽しむ浅き酔ひ

選者 詠

※ 10月号は「川柳」を掲載します (応募は8月31日まで)。

川柳・短歌・俳句は、それぞれ別のながきで応募してください (1人各5点まで)。市内在住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。

11月号の「短歌」は9月30日(水)、12月号の「俳句」は10月31日(土)、令和9年1月号の「川柳」(宿題「はずむ」)は11月30日(月) (いずれも必着) までに、〒584-8511 常盤町1の1 富田林市役所広報広聴課へ。