

## 高齢者とそのご家族を応援します

沼津市の 4 月 1 日現在の 65 歳以上人口は 5 万 6 千人余り、総人口の約 28% を占め、今後も増加することが見込まれ、また、高齢者の 7 人に 1 人が、認知症高齢者と言われております。

このような中、高齢者の皆さんが、健康で自分らしく生活していただくため、また、高齢者を支えるご家族をサポートするため、新たな支援・相談事業を実施します。

### ■ ふれあいプラザカフェ「ぬまつ」 6 月 1 日(月) OPEN!

～高齢者の健康づくり・生きがいづくりを応援します～

高齢者の方々の集いの場としてカフェを開設すると共に、運動機能を維持・向上を図る教室の開催や趣味活動を通じての仲間づくりの場を提供します。

#### 【内覧会】

5 月 31 日(日) 10 時～12 時

#### 【開設日時】

月曜日～金曜日(年末年始、祝祭日を除く)

10 時～15 時

#### 【開設場所】

いきいきホーム松下(沼津市本字松下 845-6)

【問い合わせ先】 055-962-5932



### ■ 認知症カフェ「松和(しょうわ)」 6 月から OPEN!

～認知症高齢者自身と介護する家族を支えます～

介護をされるご家族の方々が、認知症高齢者と共に訪れ、介護の悩み等をお茶を飲みながら、気軽に相談できるカフェを開設します。

#### 【開設日時】

毎月 2 回、第 1・3 木曜日(年末年始、祝祭日を除く)を予定

10 時～13 時

#### 【開設場所】

いきいきホーム松下(沼津市本字松下 845-6)

【問い合わせ先】 055-962-5932



### ■ 「高齢者からだセルフケア講座」実施希望団体募集!

～マッサージで身体を健康に!～

鍼灸マッサージ師がご希望の会場に訪問し、「マッサージ」や「からだのつぼ」など、高齢者が健康の保持や体の不調を整える方法を学ぶ講座を開きます。

#### 【対象】

市内に住むおおむね 65 歳以上の高齢者で構成する

10～30 名程度のグループ

#### 【実施時間】

平日 9～17 時のうち、1 時間半程度

#### 【申し込み、問い合わせ先】

長寿福祉課 055-934-4834

5/31(日)10時~12時  
オープニングイベント  
内覧会

6月1日

ふれあいプラザカフェ



# OPEN

ぬまっつ



誰もが  
「出掛けたい」「楽しみたい」「話したい」  
「役に立ちたい」「まだまだ現役!!」

健康増進

趣味活動  
仲間作り

カフェ

認知症カフェ  
しょうわ  
「松和」

## 【開館日時】

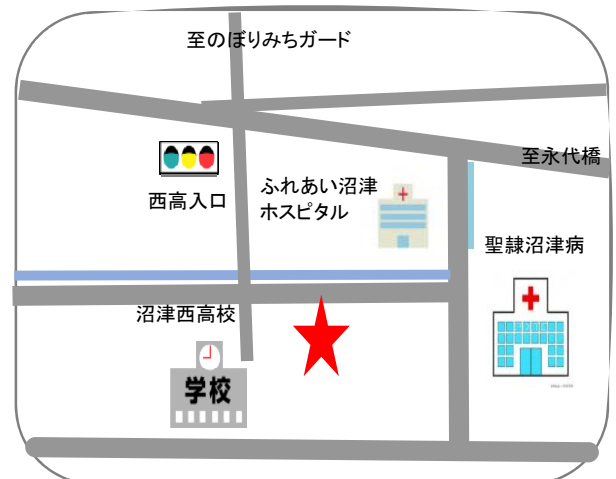
月~金 10時~15時

(祝祭日、年末年始を除く)

※認知症カフェ「松和」

第1・3木曜日 10時~13時

(年末年始・祝祭日を除く)



## 健康増進

水・金  
10:30～  
参加費  
(実費)

専門のインストラクターによる指導のもと、  
体操を中心とした運動を行います。  
まずは健康から。  
一緒に身体を動かしましょう。  
定員10名。予約制です。

## 趣味活動 仲間作り

材料費  
(実費)

様々な教室や趣味活動を通じ、仲間作りを  
しませんか？  
料理・手芸・日曜大工・  
囲碁・将棋・プラモデル・・・。  
沢山のきっかけをご用意してます。

ドッグランを  
一緒に作り  
ませんか？



## カフェ

飲み物代  
(実費)

ちょっと一息。気軽にお立ち寄りください。

月に2回ほど、認知症についての  
相談やご家族同士のつながり作りを



## 無料の送迎があります



サンウェル  
10:00  
12:15  
(15:15)

【サンウェル北側】



添地町 線路沿  
10:10  
12:25  
(15:25)

【添地交差点 北側】



港湾 [千本東町]  
10:20  
12:35  
(15:35) ( )はお送りのみです

【キットボックス前 [プラモデル屋]】



## お買い物支援

移動販売が来てくれます。  
ちょっとしたお買い物にご利用ください。  
ご注文も承ります。



【お問い合わせ先】

いきいきホーム松下 ふれあいプラザ

(社会福祉法人沼津市社会福祉協議会)

〒410-0867 沼津市本字松下845-6

TEL: 962-5932

高齢者

# からだセルフケア講座

高齢者の健康の保持や増進のために、ハンドマッサージやストレッチ等によって、自分でケアする方法を学ぶ講座に、鍼灸マッサージ師が講師となって出向きます。

**対 象** 市内に住むおおむね65歳以上の高齢者で構成された10～30名程度のグループ

**と き** 平日9～17時のうち1時間30分程度

**ところ** 市内に限ります。

※なお、会場は申込者が用意してください。

**申込方法** 裏面に必要事項を記入し、  
開催希望日の1か月前までに長寿福祉課に  
郵送、FAX、持参等でお申し込みください。

※営利目的の団体等へは講師を派遣できない場合があります。

**申込先、問い合わせ先**

〒410-8601

沼津市御幸町16-1

沼津市役所 長寿福祉課 高齢者からだセルフケア講座担当

TEL：055-934-4834 FAX：055-935-0335

Mail：chouju@city.numazu.lg.jp



# 「高齢者からだセルフケア講座」開催申込兼決定通知書

◎申込日及び太枠内について記入してください。

申込日：平成 年 月 日

申 込 者	団体名				
	代表者	氏名			
		住所	〒		
電話	(自宅) (FAX)	(携帯)			
開催方法	1. 高齢者からだセルフケア講座のみ単独開催 2. 他の行事、会合と併せて開催（行事・会合名： ）				
参加予定人数	名 程度（男性 名、女性 名） （概ね 歳代から 歳代）				
会 場 ※会場使用料、手配、 準備等は申込者側 でお願いします	会場名				
	所在地				
	駐車場	有 ・ 無		部屋	洋室 ・ 和室
	机・椅子	有（両方・机のみ・椅子のみ）・無		机、椅子の移動	可 ・ 不可
開催日程 （記入できる団体の み記載）	平成_____年 _____月頃（ ） 【 月 ・ 火 ・ 水 ・ 木 ・ 金 】 曜日 【 午前 ・ 午後 】（ 時 分 ～ 時 分） 開催日が具体的に決まっていれば括弧内にご記入ください。 ※ただしご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。				

※ お申し込み後、日程調整等の打ち合わせのため、長寿福祉課から代表者様に連絡をいたします。 日程が決定次第、市から返送または FAX いたします。

必要事項を記入の上、郵送、FAX、持参等でお申し込みください。

◆お申し込み、問い合わせ先 沼津市長寿福祉課 高齢者からだセルフケア講座担当者  
〒410-8601 沼津市御幸町16-1 TEL 055-934-4834 Fax 055-935-0335

下記のとおり開催日程を決定しましたので通知いたします。

貴団体申し込みの「高齢者からだセルフケア講座」は、

\_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日（ ） \_\_\_\_\_

に決定いたしました。