



# 地域包括支援センターたより



## 法テラスの日記念 出前相談

法テラスが設立された4月10日を「法テラスの日」とし、この時期全国で法律相談会が開催されています。睦地域ケアプラザでは高齢者の方向けに、法テラス所属の弁護士による無料法律相談会を開催しますので、ぜひご参加ください。

日時：6月3日（土）10：00～12：00  
場所：睦地域ケアプラザ（南区睦町1-31-1）  
対象者：65歳以上の高齢者  
※家族、福祉関係者等の代理相談も可

ご希望の方は申込み制となっておりますので、事前にご予約をお願いいたします。  
（定員になり次第締め切らせていただきます）

無料



法テラスは国によって設立された法的トラブル解決のための総合案内所です。また「法専門家に依頼したいけど、経済的に余裕がない」とお悩みの方の支援もしています。

## 元気づくり教室開催のお知らせ



健康づくりと介護予防で、健康長寿を目指しましょう！まずは自分に出来ることから一歩を踏み出してみませんか？ご参加お待ちしております。

日時：6月12日（月）10時～11時30分  
場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール  
内容：介護予防のための体操  
対象者：南区在住の概ね65歳以上の方。ケアプラザまで歩いて来れる方  
定員：25名（先着順）  
持ち物：上履き、飲み物、動きやすい服装

無料

5回シリーズ開催  
1回のみ参加可



講座の問合せ・申込み先は【睦地域ケアプラザ 地域包括支援センター】  
電話：730-5080

## バルドの会

## 貸館登録団体からのお知らせ

## 健康太極拳

### タッチケア無料体験

### 楊名時八段錦・太極拳無料体験

椅子に座り、机にうつ伏せになって、首・肩・背中・腰をタッチケアします。  
元気の気でハッピーケアをさせていただきます。

開催日：6月9日（金）、6月23日（金）  
時間：10時～11時  
場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール  
定員：15名  
持ち物：ハンドタオル1枚、飲み物



日常の雑事から心を解き放ち、ゆっくり動くことにより、血液の循環、免疫力を高めます。年配の方、病弱の方、運動の苦手な方も無理なく始められます。

開催日：5月6日（土）、5月13日（土）  
時間：15時～16時30分  
場所：睦地域ケアプラザ  
持ち物：飲み物、動きやすい服装



体験の申込み・問合せは睦地域ケアプラザ 地域活動交流（電話730-5151）まで

# 地域の催しをご紹介します！

## 蒔田地区

### 蒔田ふれあいフェスタのご報告

2月26日（金）  
蒔田コミュニティハウス



今回で3回目となる異世代交流の場「蒔田ふれあいフェスタ」が開催され、子供からお年寄りまで約350名の方が参加されました。多目的室では演芸、会議室やロビーでは手芸・折り紙、バルーンアート、風車づくり、茶の湯の体験。手作りの豚汁やおむすびも振舞われ、大盛況の一日でした。

主催：蒔田地区社会福祉協議会  
後援：蒔田連合町内会  
協賛：睦地域ケアプラザ

## 堀ノ内 睦町地区

### 第2回 堀睦防災フェア

今年の防災フェアは、子育て中の親子を主とした内容で開催し、多くの方が参加されました。講演の他、消防団員の皆さんによるお話、「子育てサロンのびのび」スタッフさんによるスペースコーナーも設け、お母さん達もゆっくり参加することが出来ました。



3月12日（日）  
睦地域ケアプラザ



主催：堀ノ内睦町連合町内会  
堀ノ内睦町地区社会福祉協議会

## おしらせ

### レスキューボードを設置してあります！



ケアプラザ1階駐車場の脇に「緊急用簡易担架レスキューボード」を設置しました。天災や事故が発生した時、いつでもすぐに使えるよう、誰でもご利用いただけます。



この中に入っています。  
鍵はかけていません。





# 地域活動交流事業からのお知らせ



## 子育て広場

無料

子育て中の親子が集まり、一緒に遊んだり交流を囲む場です。お気軽に遊びに来て下さい。

開催日：5月15日（月）、6月19日（月）  
7月17日（月・祝）

時間：10時～11時30分

場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者：0歳～未就園児の親子、養育者

7月17日は親子体操（10時30分～11時10分）あり

始まります！

## 子育て広場 フリースペース

ちょっと狭いお部屋ですが、自由に遊べるフリースペースを開放しますのでご利用下さい。

6月10日（土）10時～13時  
地域ケアルーム（出入り自由）



## いきいきシニア塾

無料

体力に自信がない方でも大丈夫です。  
毎月内容は異なります。ぜひご参加下さい。

日程：5月9日（火）、6月13日（火）  
7月11日（火）※毎月第2火曜日

時間：13時30分～14時45分

場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：体操・音楽療法など

対象者：概ね60歳以上の方（近隣の方優先）

持ち物：室内用運動靴、タオル、飲み物、  
運動しやすい服装

申込方法：初めての方のみ電話または来所  
にて受付 電話：730-5151

## らくらく脳トレ講座

無料



参加者募集中！

仲間と一緒に楽しみながら、脳を活性化させましょう！今後も不定期開催の予定です。

開催日：5月29日（月）

時間：13時30分～14時45分

（休憩あり）

場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者：南区在住の概ね50歳以上の方

内容：簡単なプリントを使った脳トレ

定員：25名（先着順） 参加費：無料

申込先：睦地域ケアプラザ 730-5151



## レインボーキッズ 参加者募集中！

音楽にあわせて親子でダンスや体操を行い、楽しく体を動かしましょう。

日程：5月20日（土）、6月17日（土）  
7月15日（土）

時間：10時30分～11時30分

場所：睦地域ケアプラザ

対象者：知的障がい・発達障がいのある  
5歳～小学生とその保護者

定員：9名

参加費：1回 250円

問合せ先：睦地域ケアプラザ 730-5151



## 囲碁クラブ



お部屋を開放しています。囲碁の経験がある方、お気軽にご参加下さい。

日時：毎週木曜日

12時30分～14時30分

場所：睦地域ケアプラザ

対象：囲碁のルールが分かる方なら  
どなたでも歓迎します。

参加費：無料

問合せ先：睦地域ケアプラザ 730-5151

講師はおりません。当日直接ご来所下さい。



講座に関する問合せ・申込み先は【睦地域ケアプラザ 地域活動交流】  
電話：730-5151まで