

堺第1 高齢者支援センター



住所: 町田市相原町2373-1(老人保健施設サンシルバー町田内)

電話: 042-770-2558

イベント名・定員	日時	場所	対象者	申込期間	その他
相原 ふれあい祭り 定員60名	10月21日(火) 14:00~16:00	堺市民 センター 2階ホール	概ね65歳 以上の方	9月16日(火) から電話受付 (当日参加も 可)	水分持参 動きやすい服装 参加費無料
	自主グループで活躍されている講師をお招きし、活動の発表とともに、参加者の皆様も一緒に体験していただきます。地域高齢者の方々が作られた趣味作品等の展示も行ないます!				

堺第2 高齢者支援センター



住所: 町田市小山ヶ丘1-2-9(特別養護老人ホーム美郷内)

電話: 042-797-0200

イベント名・定員	日時	場所	対象者	申込期間	その他
めざせ! 「みんなの体操」 マスター!! 定員50名	10月4日(土) 10:00~12:00	小山市民 センター ホール	概ね65歳 以上の方	9月1日(月) から電話受付	水分持参 動きやすい服装 参加費無料
	講師は「みんなの体操」や、楽しい笑いと歌声で体操指導を実践する健康運動指導士です。直接指導が受けられますので自宅でも、毎日の生活に取り入れてみませんか? 好評の脳トレ体操は、会場全体が笑いの渦となること、うけあいです!				
~アレサふれあい まつり~ 食べて、飲んで 「健康・体力測定」 しましょう 定員なし	10月11日(土) 10:00~16:30	町田 テクノパーク (コストコ 多摩境店前)	どなたでも *豪雨のときは中止し、 12日(日)に 開催します	なし	動きやすい服装 参加費無料 雨天時中止
	「アレサふれあいまつり」の1ブースをお借りし、3世代揃い組でも受けられる、健康・体力測定を行ないます。測定は5項目で、上体前屈・握力・ステップングカウンター・体成分・血液年齢です。ご自分の結果はすぐ記録され、平均値の資料と共にお渡しいたします! 皆様のご参加をお待ちいたしております!				
「薬に頼るな!!」 薬剤師が語る ~体の力~ 定員35名	10月16日(木) 13:30~15:00	小山市民 センター 第1会議室	概ね65歳 以上の方	9月16日(火) から電話受付	水分持参 筆記用具持参 参加費無料
	身近な地元の薬剤師さんが、自分ではコントロールできない「自律神経とは?」をはじめ、自己回復能力・免疫力の向上などの講義を、皆様にもわかりやすくお話していただきます!				