

いきいき元気に！住み慣れた街での生活を応援します！
平塚市高齢者よろず相談センターゆりのき

回覧



ゆりのき たびより

高齢者よろず相談センターゆりのきは、崇善・松原地区の高齢者とそのご家族、地域の方の身近な相談窓口です。多職種が力を合わせ、皆さんを応援します。お気軽にご相談ください。

令和5年度 ゆりのき予防サロン（10月～12月）

参加無料

① 「楽しみながら脳トレで認知症予防！～脳と体に良い時間を～」

認知症予防を目的とした“楽しみながら体と脳を使うトレーニング等”を紹介します。

日時：10月19日（木） 13時30分～15時00分
会場：平塚栗原ホーム 3階大会議室
定員：先着 25名（予約制）
講師：株式会社ニッショウ平塚営業所
持物：飲み物、動きやすい服装と靴、タオル、筆記用具等



② 「高齢者の聞こえの困りごと」

～耳鼻科の専門家(補聴器相談医)が答えます～

加齢で聞こえにくいことはありませんか。どんなことにお困りですか。耳鼻科の専門医（補聴器相談医）の先生に聞いてみませんか。

【共催：平塚市在宅医療・介護連携支援センター】

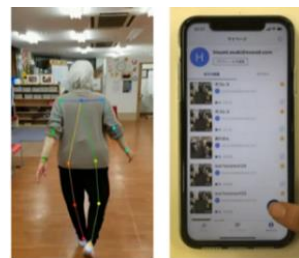
日時：10月26日（木） 13時30分～15時00分
会場：平塚市福祉会館 第二会議室
定員：先着 30名（予約制）
講師：耳鼻咽喉科 土田医院 土田 吉史氏



③ 「認知症予防とスマートフォンを使った歩行分析で転倒予防（歩行測定）」【共催：松原公民館】

スマートフォンを使った歩行分析で歩行測定、転倒リスクを回避し、歩行状態の改善と運動トレーニングの紹介をします。

日時：11月29日（水） 13時30分～15時00分
会場：松原公民館 2階ホール
定員：先着 25名（予約制）
講師：株式会社ヤマシタ藤沢営業所
持物：飲み物、動きやすい服装と靴、タオル、筆記用具等



ゆりのき予防サロン①～⑥のお申し込みは（予約制・先着順）

平塚市高齢者よろず相談センターゆりのき ☎0463-33-2334

④「 高齢者のがんの特徴

～早期発見・早期治療の必要性について～

二人に一人がなるといわれている身近な病気「がん」怖いから、なんとなく「関係ない」と思っていませんか。早く見つけるためには！もし、見つかったら！
高齢期の「がん」との上手な付き合い方について聞いてみましょう。

日 時：11月30日（木） 13時30分～14時30分

会 場：平塚市福祉会館 第二会議室

定 員：先着 30名（予約制）

講 師：平塚市民病院 消化器内科部長 谷口 礼央氏

⑤「人生会議(ACP)を知っていますか？」

～もしバナゲームをしながら考えてみましょう！～

あなたと大切な誰かが「もしものための話し合い（＝もしバナ）」をする、そのきっかけを作るための「もしバナゲーム」を通じ、元気なうちから、もしものときの医療やケアについて考えませんか。【共催：平塚市在宅医療・介護連携支援センター】

日 時：12月14日（木） 14時00分～15時30分

会 場：平塚市福祉会館 三階大広間研修室

定 員：先着 30名（予約制）

講 師：ありがとうみんなファミリークリニック平塚 太田 浩氏
（もしバナマイスター）



⑥ 「認知機能向上たいそうで認知症予防！～脳と体にきっくう～」

認知症予防を目的とした“認知機能向上の体操や脳を活性させるツボ刺激等”を紹介します。

日 時：12月15日（金） 13時30分～15時00分

会 場：平塚市福祉会館 三階大広間研修室

定 員：先着 25名（予約制）

講 師：株式会社 WELLINTERCARE（奈良屋治療院）

持 物：飲み物、動きやすい服装と靴、タオル、筆記用具等



《連絡先・申込先》

平塚市高齢者よろず相談センター ゆりのき

平塚市立野町31-20（平塚栗原ホーム内2階）平日 午前8時30分～午後5時

☎0463-33-2334 FAX0463-35-6038

ご心配・ご不安なことがありましたらご連絡ください。