



こんにちは！ 花田・城山地域包括支援センターです！



令和3年10月発行

地域包括支援センターとは？

高齢者のみなさんが安心して、住み慣れた地域で暮らせるように支援している介護・福祉の総合相談窓口で、姫路市から委託を受けている公的機関です。主任介護支援専門員・保健師または看護師・社会福祉士の資格を持った職員が在籍しています。まずは電話で、お気軽にご相談ください。

介護予防教室ご案内（令和3年度）

花田公民館（10:00～11:30）

11月16日(火)	認知症について
1月18日(火)	薬について
3月15日(火)	フレイル予防について

谷内公民館（10:00～11:30）

9月30日(木)	終活、エンディングノートについて
2月24日(木)	認知症について

- 申し込みは必要ありません。参加費は無料です。
 - 検温、マスク着用の上ご参加下さい。
 - 水分補給が出来るように飲み物をお持ち下さい。
 - 少し体を動かすこともあるので、動きやすい服装、靴でお越し下さい。
 - 今後の状況により、中止・延期の場合があります。
- 詳細は花田・城山地域包括支援センターまでお問い合わせください。

たくさんのご参加お待ちしております。
お誘いあわせの上、お気軽にお越しください♪



特殊詐欺に要注意

◎姫路市内で、市役所の職員を語る特殊詐欺の電話が増えています。
「介護保険料の還付金があります。ATMまで行って下さい」などといったものです。

※電話で「還付金がある」「ATMへ行って」と言われたら詐欺です！

※「暗証番号を教えて」「現金、カードを預かる」は詐欺です！

◎最近では、新型コロナウイルスに関する詐欺がたくさん出ています。

花田町内でも、「新型コロナウイルス対策で2回目の特別定額給付金が出るので手続きを手伝います」という電話がありました。



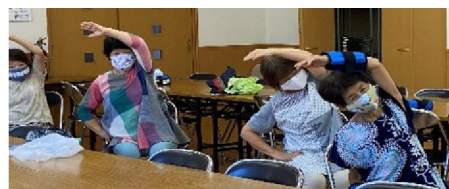
「電話でお金の話」は詐欺を疑いましょう！！
一人で悩まず、身近な人に相談しましょう！！

いきいき百歳体操紹介

谷内校区 清住公民館
平成 27 年 4 月活動開始
毎木曜日 11:00～



水分補給をしっかりと
ながら取り組まれています。
体操後のおしゃべり
も楽しい時間です♪



谷外校区 豊国集会所
平成 28 年 1 月活動開始
第 2・4 土曜日 10:00～



男性メンバーも
多く、みんな仲良し。
いつも元気いっぱい、
盛り上がっています☆



花田校区 上原田公民館
平成 28 年 7 月活動開始
毎土曜日 13:30～



いろいろな体操を熱
心に取り組まれてい
ます。全部で 1 時間
以上の運動です！



フレイル予防のため体を動かす機会を持ちましょう。地域では『いきいき百歳体操』といった住民主体の通いの場があります。『どこでしているの?』、『新しく活動を始めたいけど、どうしたらいいの?』等のお問い合わせは、花田・城山地域包括支援センターまでご連絡ください。

花田・城山地域包括支援センター電話:079-253-8178