

～東老人福祉センター催し物のご案内～

センターでは7月～9月まで下記の催し物を行います。ぜひ、この機会にご参加ください。

日 時	講座名・講師	内 容	備 考
7月17日(水) 13:30～14:30	生前整理セミナー 遺品整理士 板本 侑衣氏	元気なうちに自分で整理 ・生前整理について ・片付けのコツ	・自由参加 ・個別相談有り
7月19日(金) 13:30～15:00	スマホ教室 ドコモショップ 苗穂店社員	～らくらくスマートフォンを触ってみよう～ ・個別に操作の悩み解決します	・申込必要 定員30名(先着順) ・申込期間 6/21～7/12 ・スマホをお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方には、スマホ貸出します
7月31日(水) 13:30～15:00	笑話歌声体操 トレーニングパーク手音 山本 敏未氏	懐かしい曲に合わせて体を動かしましょう。	・自由参加 ・タオル・飲み物持参してください。
8月6日(火) 13:00～15:00	みんなの介護教室 ボランティア活動センター 職員	・認知症の方の介護 ・あなたの体の水不足、むせない飲み込みについて	・自由参加 ・個別相談有り
8月30日(金) 13:30～15:00	防災について学ぼう 東消防署予防課 署員	・震災からまもなく1年。 ～もしもは突然やってくる。 防災について学びましょう～	・自由参加
9月6日・13日・20日(金) 13:30～15:30	地域リーダー活動支援教室 介護予防センター職員 社会福祉士・理学療法士	・介護予防自主活動グループで中心的役割を担っている方やこれから活動予定の方を対象に、他グループの方と意見交換や交流を目的とした事業です。	・全3回 定員16名(先着順) ・詳細は別途、チラシを回覧予定ですので、そちらをご覧ください。

問合せ・申込み先：札幌市東老人福祉センター 電話741-1000