

地域包括支援センターからのお知らせ

地域	地域包括支援センター	問合先(緊急時のみ24時間相談受付)
香芝北中学校区／北今市のかた (志都美・旭ヶ丘小学校区及び北今市)	中央地域包括支援センター 逢坂1-374-1(総合福祉センター内)	☎0745-79-0802 *夜間は在宅介護支援センター かしの木(☎0745-51-1560)で相談受付
香芝西中学校区のかた (二上・関屋小学校区)	西地域包括支援センター 畠3-817-1 ロイヤルビュー香芝101号室	☎0745-71-3201
香芝東中学校区のかた (五位堂・真美ヶ丘西・真美ヶ丘東小学校区)	東地域包括支援センター 下田西2-7-61(通所リハビリぬくもり2階)	☎0745-71-3120
香芝中学校区(北今市を除く)のかた (下田・三和・鎌田小学校区)	南地域包括支援センター 良福寺668-43	☎0745-51-1560

*相談窓口が分からぬ場合は、総合福祉センター介護福祉課(☎0745-79-7521)までお問い合わせください。

*相談受付時間は、平日の9:00~17:00です。

*午前の教室は8:00時点、午後の教室は12:00時点で、香芝市に気象警報が発表されている場合は開催を中止します。

*★は介護予防・ボランティアポイント対象事業です。ポイントカードをお持ちのかたはご持参ください。

わくわく楽くうる(脳と身体の運動教室)

ストレッチや脳トレで体と脳を活性化させましょう!

- ◆日時 2月24日(火) 13:30~14:30
- ◆場所 総合福祉センター2階 多目的室
- ◆対象 市内在住の65歳以上のかた ◆定員 35名(先着)
- ◆申込・問合先 随時、電話にて申込
西地域包括支援センター ☎0745-71-3201

認知症予防教室

認知症予防に関する座学と脳トレーニングを行います。

- ◆日時 2月26日(木) 10:00~11:00
- ◆場所 総合福祉センター3階 会議室2
- ◆対象 市内在住の65歳以上のかた ◆定員 20名(先着)
- ◆申込・問合先 2月16日(月)9:00~24日(火)
17:00までに電話にて申込
東地域包括支援センター ☎0745-71-3120

介護予防・ボランティアポイント事業の交換申請について

令和7年5月から令和8年1月に対象事業に参加し、介護予防・ボランティアポイントを1ポイント以上取得したかたには参加賞として健康グッズ、25ポイントを達成していれば達成賞としてQUOカード1,000円分と交換の申請ができます。

- ◆申請期間 2月2日(月)~2月25日(水)まで
- ◆対象 市内在住の40歳以上で介護予防・ボランティアポイントカードをお持ちのかた
- ◆問合先 **中央地域包括支援センター ☎0745-79-0802**



- ◆申込 介護福祉課窓口にてポイントカードを提出
*いきいき百歳体操の会場にはポイントカードの回収にお伺いします。

いきいき百歳体操を始めてみませんか?

いきいき百歳体操とは、手首足首におもりをつけ、DVDを観ながらゆっくりと手足を動かし、生活に必要な筋肉を鍛え、けがや転倒を予防するための全身の体操です。市内33か所で約600人のかたが参加されています。

【参加方法】

- ①近くの会場に参加する
開催日時に直接会場へお越しください。
- ◆持ち物 動きやすい服装、飲み物
- *日時、場所など詳しくは市ホームページをご覧ください。

市HP



- ②新しく会場を立ち上げる

近くに会場がない場合は、新しく立ち上げることができます。一緒に体操できる仲間を探しませんか。3人以上集まれば、自宅でも開催できます。



- ◆問合先 各包括支援センター(本ページ上部)

ふたかみ文化センターからのお知らせ

*都合により内容が一部変更になる場合がありますのでご了承ください。

ふたかみ上映会『九十歳。何がめでたい』

あなたの悩みも“一笑両断”

人生百年時代に贈る、前向きになれる痛快エンターテインメント!

- ◆日時 3月21日(土)①10:00~ ②14:00~
(30分前入場開始)
- ◆場所 ふたかみ文化センター1階 市民ホール
- ◆料金 前売り1,000円 当日1,200円
ペア割1,800円(前売り2枚同時購入の場合適用)
- *当日券のペア割はありません。
- ◆申込 ふたかみ文化センター窓口
または電話にて申込



「ふたかみ倶楽部」入会のご案内

二上山博物館友の会である「ふたかみ倶楽部」では、毎年さまざまな企画が目白押し!

歴史や文化に触れ、新たな発見をしてみませんか?入会者には二上山博物館入館料と主催イベントの参加費が無料になるなどの特典があります。

◆イベント例

二上山映画館:懐かしい思い出の作品を上映
座学講座:日本書紀、古文書、地域文化財など
野外活動:歴史遺産散策

◆年会費 2,000円

◆申込 二上山博物館窓口にて申込

◆申込・問合先 ふたかみ文化センター(☎0745-77-1000)・二上山博物館(☎0745-77-1700) 〒639-0243 藤山1-17-17
✉ info@kashiba-mirai.com *申込受付 9:00~20:00(毎月第1月曜日の休館日及び臨時休館日を除く)