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・旭ケ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 畑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

＊相談窓口が分からない場合は、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** 11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** 11月30日(月)10:00～11:00
◆**場所** ぬくもり香芝3号館2階
◆**定員** 15名(先着)
◆**対象** 市内在住の65歳以上のかた
◆**申込・問合先** 11月16日(月)9:00～電話にて申込
東地域包括支援センター　☎0745－71－3120

家族介護教室「免疫力について」 ★2ポイント

免疫力アップで家族みんなが健康に過ごせるヒントを学びましょう!
◆**日時** 11月27日(金)13:30～15:00
◆**場所** 総合福祉センター3階　会議室2
◆**対象** 市内在住で在宅介護に関心のあるかた
◆**定員** 15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

お元気!香芝健康教室

フレイルに関する座学と運動や体操を行います。



◆**日時** 12月7日(月)10:00～11:30
◆**場所** ぬくもり香芝3号館2階
◆**定員** 15名(先着)
◆**対象** 市内在住の65歳以上のかた
◆**申込・問合先** 11月18日(水)9:00～電話にて申込
東地域包括支援センター　☎0745－71－3120

みんなで防ごう　高齢者虐待

11月は高齢者虐待防止月間です。高齢者虐待は、特定の人や家族に起こることではなく、どの家庭でも起こりうる身近な問題です。高齢者虐待が起こる要因はさまざまですが、介護をしている家族などが心身ともに疲弊し、精神的に追い詰められ、その結果虐待に至ってしまうケースもあります。

「虐待者＝悪者」ではありません

虐待に至った背景には、さまざまな要因が考えられます。誰にも相談できず、虐待した人が抱え続けている複雑な問題についても、配慮する必要があります。

高齢者虐待を防ぐためにできること

1 日頃の挨拶などのご近所づきあいで孤立を防止
2 小さな変化に気づき、困っている人に声かけを
3 **「もしかしたら」と思ったら迷わず相談!**

◆**問合先　総合福祉センター介護福祉課　☎0745－79－0802**

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。

ホームページ　LINE公式アカウント【アカウントID】@987aygpi

朗読劇グループ　遊夢『日曜日・物語を』

◆**日時** 11月29日(日)
①10:30～ ②13:30～(30分前開場)
◆**場所** ふたかみ文化センター2階　小ホール
◆**定員** 各回40名 ◆**料金** 無料 ＊要整理券
◆**演目** 「春風をたどって」、「ボクの穴、彼の穴」、「大きなかぶ」ほか
◆**申込** ふたかみ文化センター窓口または電話にて申込



2026 医療講演会　EPISODE Ⅲ『腰が、背中が、首が痛い!』

香芝高清会病院の医師による講演会です。腰や背中、首が痛い人は、有益なお話が聞けますので、ぜひご参加ください。
◆**日時** 11月28日(土)13:30～15:30(30分前開場)
◆**場所** ふたかみ文化センター1階　市民ホール
◆**定員** 250名
◆**料金** 無料 ＊要整理券
◆**申込** ふたかみ文化センター窓口または電話にて申込

◆**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)