

# 市民交流センター コスモスプラザ4F

## 高齢者いきいき相談室

相談室  
案内

高齢者いきいき相談室では、高齢者やご家族等の健康や医療、介護に関する相談を保健師や看護師等の専門職が受付しています。また体操やレクリエーション等のイベントも行っています。

※各事業への参加は無料・要予約（先着順）です。

※詳しい日程や内容に関しては、『広報誌やまとたかだ』または高齢者いきいき相談室チラシをご覧ください。



### 毎月開催

- ラジオ体操 10:00～（30分間）  
NHK「ラジオ体操第1・2」「みんなの体操」とは、体の柔軟性を高める体操です。
- いきいき百歳体操（いきいき百歳体操については、裏面をご覧ください）  
13:30～（30分間）  
14:30～（30分間）  
どちらも内容は同じですのでどちらか選んでお越しください。  
各定員は25名です。受付は体操の30分前から開始します。  
椅子に座りながら、約30分間ゆっくり体を動かす筋力アップの体操です。
- いきいき学習  
脳をトレーニングするための簡単な計算やクイズ問題、塗り絵を自己学習で取り組んでいただきます。
- レクリエーション  
季節に合わせた折り紙や工作を、持ち寄りの材料で行います。

### 随時開催

- 認知症サポーター養成講座  
認知症という病気について知っていただく講座を行っています。  
当事者やご家族の気持ち、接し方についても知っていただく機会としています。
- いきいき講座  
健康・介護予防等、日々の生活で気を付けていただきたい様々な内容の講座を実施しています。
- 家族介護者交流会  
高齢者を介護している方やご本人、介護について知りたい方など、日々の悩みや体験談、介護に関する疑問も含めて語り合い交流していただきます。