

香美市

協 社 だより

1 2025 月号 75



新年のご挨拶 ②

高知県社会福祉大会表彰式典 ③

老人大学 ③

未来のはてなを学ぼう 補習編 ④

高知県社会福祉大会表彰式典 ⑤

介護予防事業のお知らせ ⑥

あつたかふれあいセンター事業 ⑦

生活相談センター 香美だより ⑧

あひるの親子 ⑨

ボランティア募集情報 ⑩ ⑪

頭の体操 ⑫

謹賀新年

新年のご挨拶

香美市社会福祉協議会 会長 弘末 俊郎

新年明けましておめでとうございます。

市民の皆様におかれましては、健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また旧年中は、香美市社会福祉協議会の事業の推進に、格別のご支援とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

今年は、コロナのためにこれまで休止していましたが芸能発表大会を、二月中旬に開催することを予定しています。この大会が、市民の皆様の元気づけの一助となればと思っております。

本年が皆様方にとりまして、躍進の年となりますことをお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

香美市老人クラブ連合会 会長 奥宮 達也

新年あけましておめでとうございます。

皆様方には、輝かしい新春をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

私たち老人クラブは地域の高齢者が自分らしく生きがいを持って暮らすため、クラブ活動に取り組んでいます。

本年も高齢者福祉の向上に努めてまいりますので、一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

第75回 高知県社会福祉大会 表彰式典

昨年11月8日に、高知県ふくし交流プラザで、第75回高知県社会福祉大会が開催されました。

この大会では民生委員・児童委員や社会福祉協議会役職員等で功績顕著な方への表彰が行われています。今回、下記の皆様が受賞されました。受賞された皆様、誠にありがとうございます。

✿ 全国社会福祉協議会 会長表彰

大町 邦雄さん

✿ 高知県知事表彰 ボランティア功労者

岡本 洋子さん (地域サロンボランティア てとて)

✿ 高知県社会福祉大会 会長感謝

鍵山 高明さん (土佐山田町民生委員児童委員協議会)

萩野 タミ子さん (社会福祉協議会 評議員)

萩野 泰三さん (社会福祉協議会 評議員)

岡本 篤志さん (社会福祉協議会 評議員)

令和6年度「香美市老人大学 芸能発表の部」

▶ 日時：令和7年2月13日(木)

13:00~15:30

観覧募集!

▶ 場所：香美市立中央公民館 大ホール

(土佐山田町宝町2丁目1番27号)

※観覧ご希望の方は下記連絡先までお問合せください。

■ 問合せ先

香美市老人クラブ連合会事務局

(土佐山田支部)

Tel 0887-53-5800

Fax 0887-53-5470 担当：中谷・近藤

(香北支部)

Tel 0887-59-2140

Fax 0887-59-3226 担当：大川

■ 共催：香美市社会福祉協議会

香美市老人クラブ連合会



未来のはてなを学ぼう ～補習編～

「エアリハで姿勢を整え介護予防！」

～転倒しない習慣づくり～

お笑い理学療法士 日向亭 葵さん

心

日向亭 葵さんは、高齢者の転倒や認知症の不安を一扫すべく、落語とりハビリを統合したオリジナル体操「エアリハ」を考案しました。

エアリハとは、道具を使わず想像（IIエア）でする効果的なりハビリテーションのことを言います。参加者とともに体を動かしながら、体の仕組みや転倒しないための3つの習慣についてのお話がありました。笑いが絶えない楽しい講座となりました。

3つの習慣

- ① 肩甲骨周りを鍛える
- ② 太ももを鍛える
- ③ 重心を意識して
バランスを鍛える

最後には、落語を一席披露くださり、会場は大きな笑いに包まれました！



オレンジカフェ 陽まわりの集い

陽まわりの集いでは、認知症当事者・介護者(家族)・専門職・地域の方々が集まり、カフェを楽しんでいます。介護経験のある家族会ボランティアとの情報交換や保健師による相談も受け付けています。

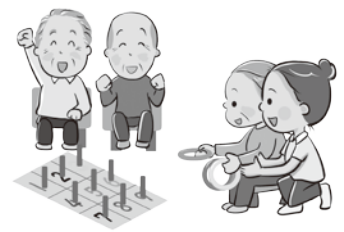
- ▶ 日 時：毎月第3木曜日 10:00～11:30
(祝祭日除く)
- ▶ 場 所：プラザ八王子
- ▶ 対象者：香美市民
- ▶ 参加費：100円（飲み物・茶菓子代）

開催日	内 容
1月16日	ミニコンサート 三味線奏者 <small>きねや</small> 杵屋 <small>やのきち</small> 彌之吉 さん
2月21日	カフェ
3月21日	お楽しみ♪

集え！ 新春ゲーム大会

脳活クラブにて、新春ゲーム大会を開催します。新作ゲームを出したり、参加者同士が交流するゲームも行います。初めての方も大歓迎です！ぜひ奮ってご参加ください！

- ✳ 日 時：1月22日(水)
13:30～15:00
- ✳ 場 所：プラザ八王子3階ホール
- ✳ 参加費：無料



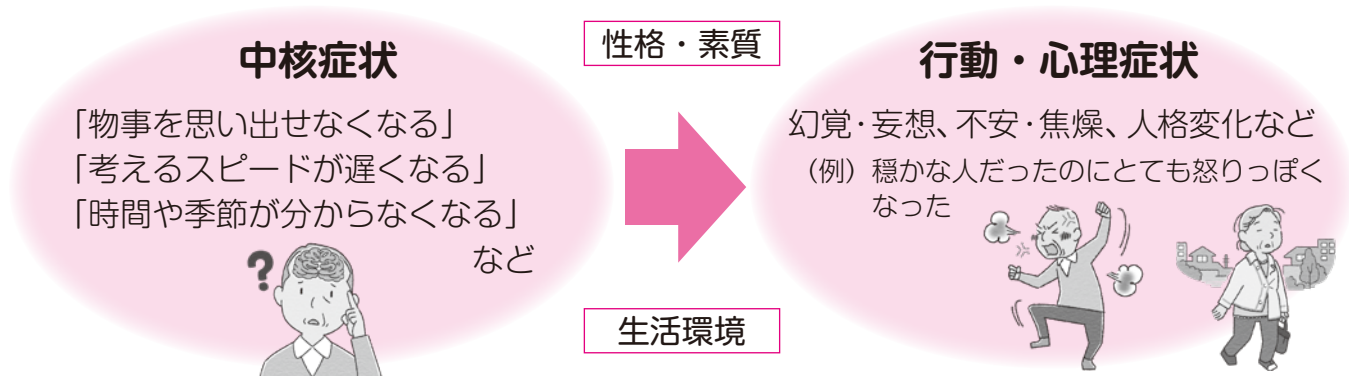
■ 問合せ先 香美市社会福祉協議会 あったか介護予防係 ☎ 0887-53-2251

『認知症』を正しく知っていますか？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活上の支障が出ている状態のことをいいます。65歳以上の高齢者のうち、**2025年には約5人に1人が、2040年になると約4人に1人が認知症になる可能性がある**と予測もされているほど、年々認知症の方が増加しています。

Q. どのような症状があるのでしょうか？

共通してあらわれる「中核症状」と本人の性格や生活環境などが影響して起こる「行動・心理症状」があります。



Q. 認知症の人にどのように接したらいいのでしょうか？

認知症になったからといって、何もできなくなったわけではありません。本人の意思やペースでできることが多くあります。まずは見守り、困っているときには「何に困っているのか」「手伝えることがあるか」を聞くことが大切です。

【認知症の人への対応の心得 “3つのない”】

驚かせない 急がせない 自尊心を傷つけない

早期受診・早期治療が大事！

近年、軽度認知障害（MCI）や65歳未満で発症する若年性認知症も増えてきています。治療せず放置してしまうと、どんどん症状が進行してしまいます。

早期受診・早期治療することで、進行を遅らせ、生活上の障害を軽くすることができます。



話しかけるときは
前からはっきりと
した口調で



* 認知症に関する相談先 *

- 香美市地域包括支援センター
(市役所本庁) ☎ 0887-53-3127
- 香美市社会福祉協議会
(本 所) ☎ 0887-53-2251
(香北支所) ☎ 0887-59-2140
(物部支所) ☎ 0887-58-3098

地域で正しく認知症のことを理解し、認知症の方やその家族を「あたたかく見守る」ことが大切になります。何かお困りのことがあれば右記までお問い合わせください。



～ 介護予防事業のお知らせ～



かみ笑楽塾

『人生に彩りを』

- ◇ 日 時：令和7年1月21日(火) 14:00～15:30
 - ◇ 場 所：保健福祉センター香北2階 大ホール
 - ◇ 講 師：西光寺住職 / 三味線坊主 寺尾 昌治さん
 - ◇ 送 迎：🚌 奥物部ふれあいプラザ 13:15 発
(要予約) 🚌 保健福祉センター香北 13:40 着
- ※195号線沿いであれば乗車できます。乗車場所をお知らせください。



参加費
無 料

『もしもに備えて話し合う人生会議』～私はこんなふうにいきたい～ 介護保健施設「リゾートヒルやわらぎ」 施設長 中本 雅彦さん

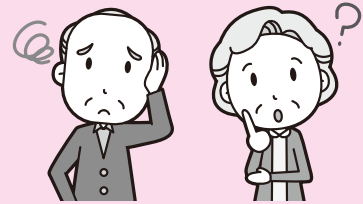
かみ笑楽塾
の
ふりかえり

10月24日かみ笑楽塾の講演会を開催しました。

人生会議とは、もしもの時に備えて話し合いを進める過程であり、結論を出すものではありません。何度も繰り返し話し合う事で心の変化や状況に合わせた備えが出来る事が大切です。講演では、多くの方々が「最期は自宅で迎えたい」と考えている一方で、実際は7割以上が病院や施設で亡くなっている現状が紹介されました。そのため、皆さんが準備される保険や貯蓄だけではなく、雨が降りそうであれば傘を準備するように「人生会議」という形で自分自身の備えもしておく事が勧められました。

<元気なうちに考えておくべき4つのポイント>

1. 何を大切に生きていくか
2. 受けたい医療・受けたくない医療
3. 療養（医療・介護）の場をどこにするか
4. 代理意思決定者を誰にするか（あなただったらどうするかを考えてくれる人）



についてもお話しくささいました。

講演を聴き、日常的に気持ちを伝える事の大切さを学びました。人の気持ちは日々変化します。そのため定期的に「どうしたいか」を考え、日常生活や家族との会話の中で少しずつ伝えていく事が重要だと感じました。人生会議は、元気なうちに始める事で、もしもの時にも自分らしい選択が出来る助けとなります。今回の講演をきっかけに、日頃から「どのように生きたいか」を話し合う機会を作ってみましょう。

◆◇◆◆◇ 香 北 ◆◇◆◆◇ 体操教室 ◆◇◆◆◇ 物 部 ◆◇◆◆◇

毎週木曜日 10:00～11:00

第2月曜日 14:00～15:00

- ◇ 講 師：1月30日（3B体操 山本孝子さん）
- 指導日 2月27日（ヨガ 久保田千秋さん）
- 3月13日（3B体操 山本孝子さん）
- ◇ 場 所：保健福祉センター香北2階 大ホール

- ◇ 講 師：筒井由夏さん（健康運動指導士）
- ◇ 日 時：2月10日 / 3月10日
- ◇ 場 所：奥物部ふれあいプラザ2階 大ホール
- ◇ 持ち物：タオル・テニスボール

※運動が出来る服装と水分補給の飲み物をご持参下さい

ポッチャ教室

毎月第2・4水曜日 10:00~11:00

- ◇ 場 所：保健福祉センター香北2階 大ホール
- ◇ 開催日：1月 8日 / 22日
2月12日 / 26日
3月12日 / 26日

毎月第1・3水曜日 14:00~15:00

- ◇ 場 所：奥物部ふれあいプラザ2階 大ホール
- ◇ 開催日：1月15日
2月 5日 / 19日
3月 5日 / 19日

令和7年
1月28日(火)

～ 香北・物部圏域ポッチャ交流大会 ～

ポッチャ交流
大会にも是非
ご参加下さい★



- ◇ 時 間：13:30~15:30 (予定)
- ◇ 場 所：奥物部ふれあいプラザ2階 大ホール
- ◇ 送 迎：🚌 13:00保健福祉センター香北発 バス定員9名 ※要予約

- ★各教室…運動が出来る服装・タオル・水分補給の飲み物をご持参下さい。
- ★講座及び教室は、当日悪天候(台風など警報が出た場合)の際、延期または中止になる場合があります。
- ★お問合せ先：香北支所 ☎ 0887-59-2140 / 物部支所 ☎ 0887-58-3098



あつたかふれあいセンター事業のお知らせ



* 香 北 *

● お茶会 ●

* 物 部 *

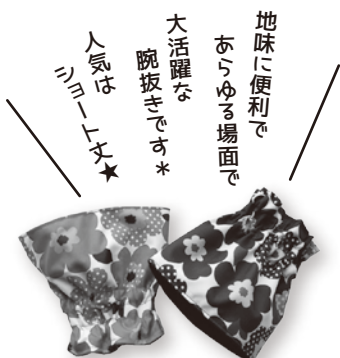
- ▶ 日 時：毎週月曜日 10:00~11:30
- ▶ 場 所：保健福祉センター香北

- ▶ 日 時：毎週水曜日 10:00~11:30
- ▶ 場 所：奥物部ふれあいプラザ内 機能訓練室

※簡単な健康チェックから始まり、体操、おしゃべりや脳トレなど小さな集いを開催しています。状況によっては送迎もしていますので、ご相談ください。

* 香 北 *
アームカバーづくり

- ▶ 日にち：2月4日(火)
- ▶ 時 間：9:30~12:00の間
- ▶ 場 所：保健福祉センター香北
- ▶ 参加費：400円程度
- ▶ 持ち物：針と糸



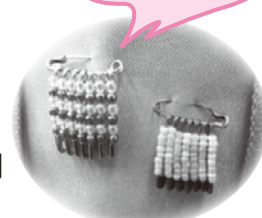
● サロンイベント ●

* 物 部 *

安全ピンビーズブローチ

- ▶ 日にち：1月17日(金)
- ▶ 時 間：10:00~11:30
- ▶ 場 所：奥物部ふれあいプラザ内 地域サロン「ひとやすみ」
- ▶ 参加費：100円 (1個)
- ▶ 持ち物：ビーズを使った細かい作業があります。眼鏡が必要な方はご持参下さい。

地域の方から
リクエストを
いただき、
今回も実施!



竹ボウキづくり

- ▶ 日にち：2月頃予定
- ▶ 場 所：奥物部ふれあいプラザ
- ▶ 講 師：山本千代喜さん
- ▶ 参加費：500円
- ▶ 持ち物：軍手・ペンチ

※自分の気に入った竹の量で
ホウキを作る事が出来ます。



* お問合せ先 * 香北支所 ☎ 0887-59-2140 / 物部支所 ☎ 0887-58-3098

『未来の ソーシャルワーカー』



高知県立大学
社会福祉学部
3回生
池田 恵菜さん
(香美市在住)

8月19日～9月20日に実習に来ていた高知県立大学3回生の池田恵菜さんに、実習を通じて感じたことを綴ってもらいました。

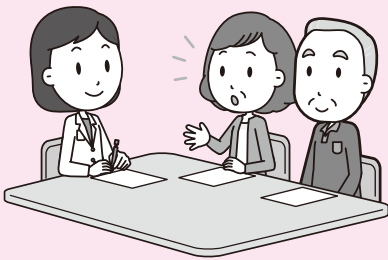
私は、生活するすべての人が安心して暮らせる社会を目指す「社会福祉」という分野について、学んでいます。大学の講義を受ける中で、幾度となく出てくる「社会福祉協議会」という機関が実際どのような支援を行っているのか興味を持ちました。また、生まれ育った香美市の現状や課題、それらに対する取り組みについて知りたいと考え、24日間の実習を香美市社会福祉協議会でさせていただきました。

地域と地域で暮らす方々を支える拠点の一つとして機能している

のだと学びました。

実際に生活困窮者自立支援事業などの業務に同行し、困りごとについて利用者とともに考え、これからの暮らし方を模索していく支援を観察することができました。初めは表情の硬かった利用者も、会話を通じて徐々に緊張がほぐれ、笑顔が増えていく様子が見受けられました。人との関わりによって、心の壁が少しずつ薄くなっていく場面に立ち会うことができ、支援者側としてのやりがいも感じられました。

実習を通して、大学の講義だけでは学ぶことのできない現場の動きや、実際の利用者の声を知ることができました。これからもソーシャルワーカーを目指し、日々勉強していきたいと思えます。



ライフラインバンク事業へのご協力 ありがとうございました！



物価高騰等の影響で、食べ物に困っている方が増加したことを受け、社協だよりでも食料の寄付のお願いを掲載してきました。前回の10月号では、社協のほか、市役所、ファミリーマート土佐山田談議所店、マルナカ土佐山田店で寄付を集めていることを紹介したところ、お米をはじめ約1,000kgもの寄付をいただきました。皆様の温かなご支援、本当にありがとうございました。



ご寄付をいただきました！

生活に困っている方のためにと、ご寄付をいただきました。毎年温かなご寄付、誠にありがとうございました。

- (株)坂田信夫商店様より、金5万円と米(5kg)10袋が寄付されました
- 立正佼成会土佐山田支部様より、インスタント食品、生理用品等が寄付されました



令和7年度 赤い羽根共同募金 助成のお知らせ

地域の皆様から寄せられた募金を財源に、香美市内でボランティア活動や地域活動を行っている団体を対象に助成金（1団体10万円以内）の交付を行っています。ご関心のある方は下記までお問い合わせください。

◆ 地域活動の例 ◆

地域の集い、趣味活動グループ、見守り活動、こども食堂 など



■ 事務局

香美市共同募金委員会（香美市社協香北支所内）
☎ 0887-59-2140（担当：大川）

【い】寄付

香美市の社会福祉推進のために、多くの方々から心温まる善意をいただきました。ご了解をいただいた方のみご芳名を掲載し、感謝の意を表します。ありがとうございました。

● 香美市の資源を活かす会から
社会福祉のためにと金48,619円が寄付されました。



あひるの親子 56

おかあ怪獣との壮絶バトル



最近、我が家のリビングは子どもたちと「おかあ怪獣」との戦いの舞台になっています。小学1年生と年中の息子が「おかあ怪獣」を倒すために日々奮闘しています。最初はただの遊びだと思っていたのですが、彼らの真剣な表情や戦略的な攻防に父親である私はすっかり引き込まれています。

「おかあ怪獣」役の妻は、単なる猛獣ではなく、叱る時も遊ぶ時も、子どもたちにとって恐ろしくも愛しい存在です。息子たちは本気の勝負に突入し、時には「次はビックリ攻撃が効くんじゃない？」と真剣に話し合う姿が本当に微笑ましいです。

妻「怪獣」は強大な力を持っており、これまでに何度も彼らを倒してきました。息子たちは悔しがらるものの、負けては次の戦いを練る姿に感心させられます。この遊びは、ただの娯楽ではなく、彼らにとって大切な成長の一環だと思います。想像力やコミュニケーション能力、さ

らには負けを受け入れ、次に挑む力を育んでいるのです。

そして、彼らが夢中になる姿を見るのができ、父親としての喜びが溢れます。時には「おとう怪獣」として彼らに挑戦し家族全体が一つのチームになって笑い合いながら楽しむ時間は貴重です。この「おかあ怪獣」を倒す日が来ることを願い、私は彼らの挑戦を見守り、応援したいと思っています。

子育ては大変ですが、こうした小さな冒険が家族にとって大きな喜びにつながります。今後「おかあ怪獣」とのバトルを通じて、楽しい思い出を積み重ねていきたいと心から思っています。



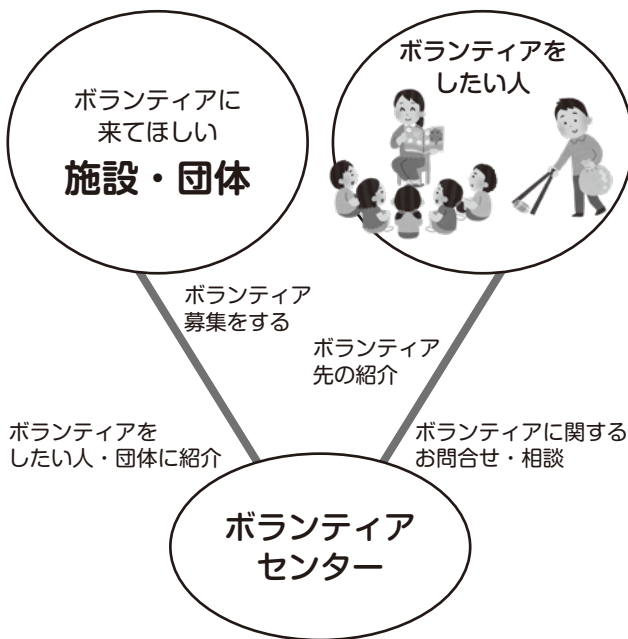
土佐山田町
草間 俊彦さん

香美市ボランティア募集情報

編集発行：香美市ボランティアセンター（香美市社協香北支所） 香美市香北町蕪生野336-1
 TEL 0887-59-2140 FAX 0887-59-3226 E-mail f-kahoku@eagle.ocn.ne.jp

ボランティアセンターと災害ボランティアセンター それぞれ役割ってなんだろう??

ボランティアセンターの役割



★ボランティア活動に関心のある団体や個人または、ボランティアを受け入れたい施設や団体などを繋ぐ役割をしています。

①ボランティアの相談・支援など

【内容】ボランティア活動に関する相談に対し、ボランティア活動の環境支援のお手伝いをしています。

②地域のまちづくりを推進

【内容】誰もが安心して暮らせる支え合うまちづくりを推進しています。

③ボランティア募集の提供

【内容】募集中のボランティア情報提供などしています。

★被災地の市区町村の社会福祉協議会に設置される施設。災害ボランティアの方々の受け入れや活動を支援しています。

①被災地でどのようなニーズがあるかの把握

【内容】家の片付け・避難所運営の手伝いなど場所や必要な人数などを把握しています。

②ボランティアの受け入れ

【内容】ボランティア希望者の受付・情報提供・必要なボランティアの人数の調整と派遣場所への配置など行います。

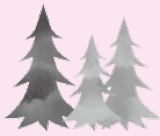
③道具・機材・資材などの貸し出し

【内容】活動の為に必要な道具・機材などを調べて準備し貸し出し作業を行います。

災害ボランティアセンターの役割



※災害時の参考に、是非活用して頂ければと思います。



香美市立図書館 かみーる・香北分館

- **活動内容**：「図書館でのイベントや作業のお手伝い」募集!!
※(①と②で募集しています)
- **日時・場所・問合せ先**

①かみーる (山田)
・毎週水曜日
・10:00 12:00
・14:00 16:00
・香美市土佐山田町楠目736
・☎ 0887-53-0301

②香北分館 (香北)
・第2・4金曜日
・9:00~12:00
・13:00 17:00
・香美市香北町美良1097
香美市基幹集落センター内1階
・☎ 0887-52-8080

鏡野中学校



- **活動内容**：1~3年生までへの読み聞かせ
- **活動日時**：毎週金曜日 (8:20~8:30まで)
- **集合時間**：8:10に鏡野中学校2階図書室 (香美市土佐山田町楠目1973)
- **問合せ先**：☎ 0887-53-4131 (担当：熊瀬)

※駐車場あり (香美市民グランド駐車場の一番北のスペースへ駐車をお願いします)
※本の選書は各自お願いします。図書室の本を活用して頂けます!!
※1学期に1回などご希望に合わせて活動出来ます☆

高知県立森林研修センター情報交流館



★初めてのボランティア活動出来るようになります★

- **活動内容**：森林の大切さや木の良さを伝えたり、情報交流館に訪れた子どもたちと一緒に、木工工作をしたり里山林を歩いて自然に親しむ活動や小学校へ出向いての活動など
- **活動日時**：9:00~15:00 (不定期) ※依頼があった日で依頼された時間に行います。
- **活動場所**：高知県立森林研修センター情報交流館
- **問合せ先**：香美市土佐山田町大平80 ☎ 0887-52-0087 (担当：野口)
- **その他**：ほぼ天候に問わず実施・昼食持参
散策の出来る服装で来て下さい。駐車場あり・謝金あり・応募期間なし

山田小学校



～ ボランティアが不足しています～

- **活動内容**：①1~6年生への本の読み聞かせ
②校外学習活動での見守り
- **活動日時**：①毎週火曜日 (8:15~8:25の10分間)
②校外学習に応じて
- **活動場所**：①山田小学校 (土佐山田町西本町2-4-5)
②校外 (校外学習)
- **問合せ先**：☎ 0887-53-3185 (①と②問合せ先同じ)

①絵本・紙芝居は図書室のを使用して頂いても構いません
②校外学習のある曜日・時間は不定期になりますので詳しい詳細などは一度山田小学校までお問い合わせください!!

応募期間なし

楠目小学校

～ 興味のある方お問合せ下さい～

- **活動内容**：①朝の本の読み聞かせ
②学校内の環境整備 (木々の剪定・草刈り)
- **活動日時**：①読み聞かせ (第2・4木曜日)
②剪定・草刈りなど (相談に応じます)
- **活動場所**：楠目小学校 (土佐山田町楠目391-2)
- **問合せ先**：☎ 0887-53-3239 (押川) (①と②の問合せ先同じ)
※駐車場あり
※天候に問わず実施



応募期間なし

社会福祉法人 愛成会 障害児・者へのお手伝いスタッフ募集

～ 事前のオリエンテーションや施設見学随時受付中!! 是非お問合せ下さい～

- **活動内容**：知的障害など持たれた方々への作業支援・活動支援の補助 (創作や音楽活動・体操教室)
- **活動日時**：月~金曜日 (平日) 9:00~17:00まで (時間相談に応じます)
- **活動場所**：①ワークセンター白ゆり (土佐山田町山田1319)
②放課後デイサービス事業所 (土佐山田町山田1319)
③ワークセンター第二白ゆり (土佐山田町山田1189-1)
④障害者支援施設白ゆり (土佐山田町山田1192-1)
- **集合場所**：(本部) 土佐山田町山田1192-1 ※駐車場有り (6台)
- **問合せ先**：☎ 0887-52-4131 (担当：中里) ※(①~④の問合せ先は、こちらになります)
- **持ち物**：動きやすい服装・室内履き (スリッパなど)・タオル・水筒などお持ち下さい!!



頭の体操 (クロスワード) に挑戦してみてくださいね

■応募方法

官製はがきに下記の事項を記載のうえ、ご応募下さい。

- ① (A), (B), (C), (D)の答え
- ② 名前
- ③ 年齢
- ④ 郵便番号/住所
- ⑤ 社会福祉協議会に対してのご意見・ご要望等



□にあてはまる文字をいれましょう。
(2文字の言葉を作ります)

例

	あ	
か	あ	け
	り	

・あお
・かお
・おけ
・おり
2文字の言葉を作ります

■あて先

〒782-0041
 香美市土佐山田町262-1
 香美市社会福祉協議会
 ・各支所の窓口でも受け付けいたします。

■締め切り

1月31日 金曜日 (当日消印有効)

■当選発表

令和7年2月上旬。正解者の中から抽選で15名様に1,000円の図書カードをプレゼントいたします。
 なお、当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※応募により知り得た個人情報は、賞品発送の目的のみに使用いたします。

(A)

	単	
中	A	価
	日	



(B)

	勇	
磁	B	心
	化	

(C)

	丁	
凡	C	合
	聞	

(D)

	等	
数	D	加
	率	

ヒント：聞き覚えのある言葉…

答え

A	B	C	D
---	---	---	---



編集後記

今回の表紙は、地域サロンボランティアの方が作ってくれた折り紙の蛇(へび)を使わせていただきました。今年も巳年。巳年は「強い生命力」や「豊穡」といった特徴があるそうです。昨年は特に猛暑で野菜や果物などの作物が、うまく育たなかったという声を多く聞いたように感じます。今年は豊作となるよ

う願うばかりです。

今年も多く地域へ足を運び、皆さんと多くの時間を過ごしたいと考えています。今年もよろしくお願いたします！



健康マージャン入門教室 受講生募集！

健康マージャンは、「お金を賭けない、お酒を飲まない、たばこを吸わない」を合言葉に、健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりを目的としたマージャンのことです。

初心者の方でも安心して学ぶことができるよう、講師が正確なルールやマナーを教えてください。将来も楽しむことができる健康マージャンを仲間と一緒に始めませんか？

- ▶ 日にち：1月27日、2月 3日、2月10日、2月17日
3月 3日、3月10日、3月17日、3月24日
(全8日)
- ▶ 時 間：9：30～11：30
(2月3日のみ 14：30～16：30)
- ▶ 場 所：プラザ八王子 3階ホール
- ▶ 参加費：2,300円 (教材費)
- ▶ 対象者：おおむね60歳以上の香美市民
- ▶ 定 員：20名程度
- ▶ 問合せ：あったか介護予防係 ☎ 0887-53-2251

