

こんにちは!高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センター **です** 今月のお知らせ

認知症カフェ ～より道カフェかけ橋～

感染症予防対策を実施して開催中!



- 回 12月26日(土)午後1時半～3時
- 場 白根健康福祉センター
- 内 ハーモニカ演奏、認知症予防体操、茶話会など
- 料 300円(茶菓代) 当日直接会場へ
- 認知症の人が活動でき、楽しめる場所です。
- 介護している家族が悩み事を相談できます。
- 認知症についての情報を提供しています。

☆特殊詐欺や消費者被害に遭わないよう注意しましょう!

年末は高齢者を狙った特殊詐欺や消費者被害などが増える時季です。手口も多種多様で巧妙になり、被害に遭う人が後を絶ちません。「うまい話」や「心当たりのない話」には絶対に乗らず、はっきりと断りましょう。少しでも「変だな」と思ったら、一人で判断せずに家族や警察、地域包括支援センターに相談してください。

高齢者が住み慣れた地域で、安心して生活できるよう、さまざまな相談に応じています。相談は無料で、秘密は守られます。

- 地域包括支援センターしろね南 (対象:白根第一・白南中学校区) ☎373-6770
- 地域包括支援センターしろね北 (対象:白根北・白井中学校区) ☎362-1750
- 地域包括支援センターあじかた (対象:月湯・味方中学校区) ☎372-5121

子育て 児童館・児童センター、 子育てオーエンジャー☆みなみ 12月のイベント

白根南児童館 ☎201-6021

- クリスマス工作
- 回 12月7日(月)～20日(日)
- 内 クリスマスのガーランドやオーナメント作り 当日直接会場へ

味方児童館 ☎201-8346

- クリスマス会
- 回 12月19日(土)午後2～3時半
- 内 第1部 味方中学校吹奏楽部によるクリスマス演奏会 第2部 レクリエーションやビンゴ大会
- 内 小・中学生 先着30人 同館

白根北児童館 ☎379-1260

- 乳幼児クリスマス会
- 回 12月22日(火)午前10時半～11時
- 内 手遊び・パネルシアター・ミニ音楽会 素敵なゲストが来るかも!
- 内 乳幼児と保護者 当日直接会場へ

白根児童センター ☎372-0530

- 小学生クリスマス会
- 回 12月25日(金)午後2時から
- 内 みんなでマジックショーを見よう!
- 内 小学生 先着30人 同センター

子育てオーエンジャー☆みなみ 子育て広場



「子育てオーエンジャー☆みなみ」は子育て広場を運営する子育て支援リーダーの集まりです。区内の児童センター・児童館などで活動しています。お子さんと一緒にリラックスしませんか。

- にゃんこの手～クリスマスコンサート～
- 回 12月15日(火)午前10時半～11時半
- 場 白根北児童館 内 ピーク・ア・ブートによる歌とお話し・リトミック 内 乳幼児と保護者 先着15組 回 12月14日(月)までに同館 ☎379-1260

図書館 本に親しみ、 読書の時間を楽しもう

白根図書館 ☎372-5510

- クリスマスおはなし会
- 回 12月12日(土)
- ①午前10時半～同50分(乳幼児向け)
- ②午前11時～同20分(幼児から)
- ③午後2時～同20分(乳幼児向け)
- ④午後2時半～同50分(幼児から)
- 場 白根学習館 内 絵本の読み語りやストーリーテリングのお話会。参加者にはプレゼントあり 当日直接会場へ
- 読書会
- 回 12月20日(日) 午後2時から
- 場 白根学習館 内 テーマ「賢者の贈り物」オー・ヘンリー/著、理論社 当日直接会場へ
- 赤ちゃんタイム
- 回 12月20日(日) 午後2時から
- 場 白根学習館 内 テーマ「賢者の贈り物」オー・ヘンリー/著、理論社 当日直接会場へ

- 回 毎週土曜 午前11時～午後2時半
- 場 白根図書館
- おはなしのじかん
- 回 毎週土曜 午後2時から 同館

月湯図書館 ☎375-3001

- おはなしのじかん
- 回 12月10・24日(木)午前11時～同30分
- 場 同館 内 乳幼児向け
- 場 当日直接会場へ
- 赤ちゃんタイム
- 回 毎週木曜 午前10時～正午
- 場 同館
- えほんのへや(絵本の読み語り)
- 回 毎週土曜 午前10時半～11時
- 場 同館

くらし



歳末防災強調運動

運動期間:～12月31日(木)

コンセントに差し込んだままのプラグにほこりがたまっていませんか。ほこりが原因でショートし、火災が発生することがあります。

- ①ほこりがたまらないように掃除する
- ②傷んだ配線は使わない
- ③たこ足配線や配線を束ねての使用はしない
- ④配線の許容電流を守る



これらに注意して、安心・安全な新しい年へとつなげましょう!
 圏南消防署市民安全課 ☎372-0119

くらし



飲酒運転は絶対にダメ!

冬の交通事故防止運動 12/11(金)～20(日)

年末は忘年会など、お酒を飲む機会が多い時季です。たとえわずかな量でも、お酒を飲んだ後の運転は絶対にやめましょう。「飲酒運転を絶対にしない、させない、許さない」を合い言葉に飲酒運転を根絶しましょう。

※二日酔いでも飲酒運転になることがあります。深酒した翌日は運転を控えましょう
 圏地域総務課 ☎372-6431

スポーツ



冬期スポーツ教室

参加者募集

メール



白根総合公園屋内プール ☎378-4435

圏窓口、電話、メール(右の二次元コード)のいずれかで下記必要事項を記載(先着順) **必要事項**①教室名(複数の場合すべて)②会員番号③受講者氏名(ふりがな)④電話番号 ※定員や参加費などの詳細は問い合わせください

教室名	期間	回数	曜日	時間	
みんなの水泳月	はじめてクロール背泳ぎコース	1/18～3/8	8回	月	10:30～11:30
	しっかりクロール背泳ぎコース				
	はじめて平泳ぎバタフライコース				
しっかり平泳ぎバタフライコース					

教室名	期間	回数	曜日	時間
らくらくアクアフィットネス	1/18～3/8	8回	月	14:30～15:15
アクアエクササイズ(夜)	1/18～3/8	8回	月	19:30～20:15
シニア水泳	1/14～3/11	8回	木	14:30～15:30
はじめてクロール背泳ぎコース				
プールde健康	1/22～2/19	5回	金	14:30～15:20
ナイト水泳(金)	1/22～3/12	8回	金	19:45～20:45
はじめてバタフライコース				

味方体育館 ☎378-4528

圏 12月20日(日)までに窓口、電話、ホームページ専用申込フォーム、メールのいずれかで下記必要事項を記載(応募多数の場合は抽選) **必要事項**①教室名(複数の場合すべて)②会員番号③受講者氏名(ふりがな)④電話番号⑤年齢 ※定員や参加費などの詳細は問い合わせください

申込フォーム



メール



教室名	期間	曜日	時間
朝	卓球 初心者・中級者	1/7～3/18	木 10:00～12:00
	いきいき健康	1/18～3/22	月 13:30～14:30
昼	やさしい健康	1/20～3/24	水 13:30～14:30

教室名	期間	曜日	時間
夜	バレトン ソール・シンセシス	1/18～3/22	月 19:30～20:30
	ピラティス	1/12～3/23	火 19:30～20:30
夜	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	1/13～3/17	水 19:30～20:30
	フラダンス	1/7～3/18	木 19:30～20:30

※定員に達しない場合は1回のみ参加可能(卓球教室を除く)。

ただし、当日の参加者が定員に達した場合は1回参加をお断りすることがあります

区政



第8回 南区自治協議会(概要)

内 令和3年度特色ある区づくり予算(区役所企画事業)ほか
 ※会議内容は、区ホームページや地域生活センターなど区内の公共施設で閲覧可能

【次回の自治協議会】 回 12月23日(水)午後2時から 圏南区役所 傍聴 定員10人 圏地域総務課 ☎372-6605

《広告欄》