

「ゆうゆう大宮前館」便り

12月号

H29.12.4

皆様のご来館をお待ちしております。
(以下の講座は、いずれも年齢、お住まい地域に関わりなくどなたでも参加できます。)

◆「知って安心！高齢者向け住宅、近隣の有料老人ホームに見る生活と費用などの事例①」

(シニア心配ごと対策講座7回)

- 12月11日(月)午後2時00分～午後4時00分 参加費 無料 定員30名(申込順)

第1部 誰に聞けばいいのかわからない「高齢者住まいの探し方・選び方」

高齢者向け住宅って何？ どんなものがあるの？ どんなときに利用することになるの？ などなど。高齢者住まいの専門家(ベネッセの介護相談室 介護支援専門員)が高齢者の住まいの特徴や選び方をわかりやすく説明します。

第2部 有料老人ホームの生活ぶりや費用などについて、宮前4丁目で開設している有料老人ホーム(アリア久我山)の担当者が来館し、解説します。

心身の衰えや体力低下で将来の生活に不安を抱えている方、いずれ高齢者向け住宅への転居をお考えの方、いろいろ知りたいが現地見学するには敷居が高いなどの理由で躊躇している方々などにお勧めします。

◆夜の体操・運動教室

- 12月11日(月)、25日(月)午後6時00分～午後7時00分 参加費100円
(毎月第2・第4月曜日開催) 定員15名(申込順)

指導：杉並区スポーツ推進委員

夕方のひととき、運動不足気味のあなた、気軽に立ち寄って1時間ほど体を動かしてみませんか？ どなたでも、気軽にフラッと訪れて、体を動かして楽しめる内容です。

運動できる服装で、室内シューズ、手ぬぐい、タオルを持参のうえご来館ください。

◆落語会(立川志ら門 & 立川らく人出演)

- 12月25日(月)午後1時30分～午後2時30分 木戸銭500円 定員40名(申込順)

1月の予定

「知って安心！近隣の高齢者向け住宅に見る生活と費用などの事例②」(シニア心配ごと対策講座8回)

- 1月31日(水)午後2時00分～午後4時00分 参加費 無料 定員30名(申込順)

近隣の高齢者向け住宅として、宮前4丁目のグループホーム(ミモザ久我山)と、併設の小規模多機能型居宅介護事業所について、施設のケアマネージャーが来館し、施設の生活ぶりや費用などについて解説します。

ゆうゆう大宮前館(宮前5-19-8)では、上記のほか、歌、お習い事、ヨガなど多くの講座を開設しています。各講座について、チラシを用意していますので、どうぞ気軽にお立ち寄りください。

まずは、体験から参加してみませんか？

なお、主な行事や予定表は、「すぎなみ地域コム」「杉並区役所」のサイトでも閲覧できます。

お申込み、お問合せは、**ゆうゆう大宮前館(03-3334-9640)**まで

杉並区宮前5丁目19-8 大宮前保育園2階
(久我山駅北口下車、徒歩10分)