Pick Up!　行政情報

いつまでも健康でいきいきと暮らすために！高齢者対象の催し

高齢者のつどい（演芸フェスティバル）

問い合わせ　高齢介護課　☎38・2044

高齢者グループの日頃の活動の成果をぜひご覧ください。市民の皆さんの参加をお待ちしています。

■日時　7月2日（土）午後1時30分～4時
■会場　ルナ・ホール
■内容　コーラス・民踊・民謡ふれあい合唱「この町がすき」等

昨年の「ふれあい合唱」

昨年の様子

和風園の催し（健康体操教室・栄養改善教室）

会場・問い合わせ　和風園　☎23・0485

◆いきいき健康体操教室◆
■日時　7月1日・15日（金）午前10時30分～11時30分
■内容　全身体操・リハビリ運動・ヨガ体操
■対象　65歳以上・各15人
■参加費　100円
■持ち物　お茶・タオル・上靴
■申し込み　電話で右記へ

◆高齢者栄養改善教室◆
■日時　7月28日（木）午前10時～11時30分
■内容　家庭でできる簡単調理・栄養指導
■対象　料理・栄養に興味のあるかた、65歳以上・10人
■参加費　300円
■持ち物　エプロン・三角巾
■申し込み　電話で右記へ

さわやか体操・運動教室（介護予防事業）

さわやか体操教室

【会場】セントラルウェルネスクラブ芦屋　船戸町4の1　ラポルテ本館5階

■日時　7月7日～9月29日毎週木曜日（8月11日は休み）〈全12回〉①午前10時～11時30分②午後1時～2時30分
■内容　①椅子体操・脳のリフレッシュ体操・簡単なストレッチ等（主に座位運動）②椅子体操・脳のリフレッシュ体操・簡単な筋力トレーニング（立位運動あり）
■対象　市内在住の65歳以上のかた
※他施設も含めて、前回参加されたかたは申し込みできません。
■定員　各15人〈要予約〉
※定員を超過した場合は、初めてのかたを優先とし、それ以外のかたは抽選とさせていただきます。
■持ち物　上履き・タオル・飲み物
■申し込み　6月15日～19日・午前10時～午後7時に電話で左記へ
■問い合わせ　セントラルウェルネスクラブ芦屋　☎38・2525

【会場】アクティブライフ芦屋　岩園町11の15

■日時　7月7日～9月8日毎週木曜日〈全10回〉午前10時～11時30分
■内容　「足腰元気！転ばん体操」
■対象　市内在住の65歳以上のかた
■定員　12人〈要予約〉
※定員を超過した場合は、初めてのかたを優先とし、それ以外のかたは抽選とさせていただきます。
■持ち物　お茶・タオル・上履き
■申し込み　6月15日～20日に電話で左記へ
■問い合わせ　アクティブライフ芦屋　☎34・6500

さわやか運動教室

【会場】福祉センター内介護予防センター　呉川町14の9

■日時　①7月4日～9月26日祝日を除く毎週月曜日〈全10回〉午後2時～3時30分②7月5日～9月27日毎週火曜日〈全12回〉午後1時30分～3時
■内容　ゆったりいす体操（運動初心者向け）
■対象　市内在住の65歳以上のかた
※医師に運動を制限されているかたは参加できません
※同一教室を前回受講されたかたは参加できません
■定員　各15人〈要予約〉
※定員を超過した場合は、抽選とさせていただきます。
※①・②両教室を同時に参加することはできません
■持ち物　お茶・タオル・上履き
■申し込み　6月15日～24日に電話で左記へ
■問い合わせ　介護予防センター　☎31・0628

6月は「土砂災害防止月間」

問い合わせ　防災安全課　☎38-2093

梅雨時期の大雨や突然の集中豪雨・地震などの災害に対しては、日ごろからの備えが大切です。

長雨や集中豪雨で地盤がゆるんで発生する土砂災害

こんな前兆現象を感じたら…

崖崩れ・山崩れ
■地下水・湧き水が止まる
■崖から音がする
■異様なにおいがする…など

土石流
■山鳴りがする
■雨が降り続いているのに川の水位が下がる
■腐った土のにおいがする…など

情報を収集しましょう

テレビやラジオ
インターネット
あしや防災ネット
防災行政無線
緊急告知ラジオ
など

防災行政無線
緊急告知ラジオ

家庭では…

◆非常時の連絡方法の確認
◆地域危険箇所の状態の確認
◆いざという時のための避難場所の確認など