

4月のご案内

もの忘れ相談会

要予約

もの忘れや認知症について悩んでいませんか？

もの忘れ外来の相談員が、個別相談に応じます。

日時

4月7日(月) 午後2時～3時

場所

みとよ未来創造館

対象

本人または家族

受付

4月4日(金)まで

※相談状況によっては、お待ちいただくことがあります。

▶申し込み・問い合わせ

地域包括支援センター ☎73-3021

◀申し込みはこちら

つなぐ会

もの忘れが気になる人と家族のための交流会

です。認知症のことについて話せる仲間がいます。

1人で悩まず、お気軽にご参加ください。

日時

4月24日(木) 午後2時～4時

場所

みとよ未来創造館

対象

本人または家族

高齢者あんしん相談

認知症や介護に関すること、成年後見制度や高齢者虐待

などの相談

| 日程     | 時間          | 場所                 |
|--------|-------------|--------------------|
| 3日(木)  | 10:00～11:30 | 山本町保健センター          |
|        | 13:30～15:00 | 財田町国保高齢者保健福祉支援センター |
| 11日(金) | 10:00～11:30 | 三野町生涯学習センター        |
|        | 13:30～15:00 | 仁尾町文化会館            |
| 14日(月) | 10:00～11:30 | 市民交流センター           |
|        | 13:30～15:00 | みとよ未来創造館           |
| 16日(水) | 10:00～11:30 | マリウエーブ             |

| 日程     | 時間          | 場所                 |
|--------|-------------|--------------------|
| 7日(月)  |             | 市民センター仁尾           |
| 8日(火)  |             | 財田町国保高齢者保健福祉支援センター |
| 10日(木) |             | 三豊市役所              |
| 14日(月) | 10:00～11:00 | 詫間ふれあい交流館          |
| 16日(水) |             | 豊中庁舎               |
| 17日(木) |             | 山本町保健センター          |
| 28日(月) |             | 三野町保健センター          |

みとよ元気運動塾

転倒予防のための運動教室

オレンジかふえのお知らせ

認知症が気になる人や認知症の人とその家族、医療・福祉の専門職など、誰もが気軽に集える場所です。

料金 100～300円

4月から、「みとよ未来創造館」が新たに追加されます！

▲山本町老人ふれあいプラザでのようす

| 日程     | 時間          | 場所                | 申し込み・問い合わせ先            |
|--------|-------------|-------------------|------------------------|
| 13日(日) | 10:30～12:30 | 栗島開発総合センター        | 地域包括支援センター ☎73-3021    |
| 16日(水) | 13:30～15:00 | 三野町保健センター(太陽の家)   | みの元気塾 ☎72-1872         |
|        | 13:30～15:30 | 山本町老人ふれあいプラザ      | まちづくり推進隊山本 ☎63-1501    |
| 17日(木) | 14:00～16:00 | みんなの看多機能なないろ(高瀬町) | みんなの看多機能なないろ ☎24-8911  |
| 18日(金) | 13:30～15:00 | 仁尾町文化会館           | 地域包括支援センター ☎73-3021    |
| 20日(日) | 13:30～15:30 | 特別養護老人ホームとよなか荘    | とよなか荘 ☎56-6300         |
| 24日(木) | 13:30～15:30 | マリウエーブ            | 地域包括支援センター ☎73-3021    |
| 25日(金) | 14:00～16:00 | みとよ未来創造館(高瀬町)     | 四国学院大学専門学校 ☎72-5192    |
| 26日(土) | 14:00～16:00 | 野田原集落センター(財田町)    | 阿須波(谷口) ☎090-5712-6777 |

元気で長生き！介護予防に取り組みましょう

地域包括支援センターでは、自分らしく過ごせるように、専門の講師が年間を通して教室を行っています。

自分の健康状態を知り、一緒に介護予防に取り組んでみませんか？まずは、お気軽にご参加ください。

各教室の開催日時や場所の詳細は、毎月発行の広報みとよ「おたっしやだより」または市ホームページでご確認ください。

|       | 教室                            | 開催月                       | 会場                   | 受付                  |
|-------|-------------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------|
| 運動    | みとよ元気運動塾                      | 毎月1回<br>(4月～3月)<br>※8月は休み | 高瀬・山本・三野・豊中・詫間・仁尾・財田 | 当日会場にお越しください        |
|       | 元気まんてん教室<br>※定員になり次第、受け付け終了   | 全12回<br>(5月～12月)          | 高瀬・山本・詫間             | 地域包括支援センター ☎73-3021 |
|       | 自主グループばわふる運動塾OB会<br>(男性の運動教室) | 毎月2回<br>(4月～3月)           | 三野・豊中                |                     |
| 認知症予防 | 脳きらり教室                        | 毎月1回<br>(5月～2月)           | 高瀬・山本・三野・豊中・詫間・仁尾・財田 | 当日会場にお越しください        |

みとよ元気運動塾

脳きらり教室

『元気まんてん教室』を3会場で実施します

要予約

市内在住の概ね65歳以上の人を対象に、ストレッチやバランス運動などを組み合わせた複合的なプログラムを行います。

※参加できるのは、1人につき1会場です。

※今回申し込みができるのは、詫間会場のみです。

詫間

日時

5月12日(月)～7月28日(月)

午後1時30分～3時(全12回)

場所

マリウエーブ

定員

30人

受付

4月2日(水) 午前9時から

※定員になり次第、受け付け終了

高瀬

7月予定

(5月受け付け開始)

山本

10月予定

(8月受け付け開始)

◀申し込みはこちら

▶申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター ☎73-3021

17

2025年4月 広報 みとよ

18

2025年4月 広報 みとよ

16