



新しい年が皆様にとってご健康で充実した年でありますよう心からお祈り申し上げます。

旧年中は、地域の大勢の皆さまに「シニアプラザいばらき」をご利用いただきありがとうございました。お陰さまで、「高齢者活動支援センター」として各種事業ならびに諸活動を順調に進めています。

2年目の28年度は“年間利用者4万人”を目標に高齢者の健康ライフに有益な様々な活動を展開していますので、お気軽にご利用ください。平成29年1月

運営団体「シニアネットワークいばらき」 代表 船本 幸二

茨木アクティブシニアフェスタ 2017

地域と共に…元気で明るく楽しいいきがづくり!

日時：2月12日(日) 10時50分開演、場所：シニアプラザいばらき

高齢者の活動発表・展示、和太鼓、健康と笑い、マジック、ビンゴゲーム、模擬店 他

広報いばらき1月号及び「チラシ」をご覧ください。 ☎ 632-7411



講演「健康と笑い」

29年度 茨木シニアカレッジ “いこいこ未来塾”

第10期 受講生募集・5コース135名!

速報

(新)タブレットを楽しく学ぶ 20名

輝くシニア世代を生きる 30名

地域はつらつ活動 15名

わがまち茨木と北摂の歴史・文化 40名

激動の現代社会を学ぶ 30名

10年目を迎えて更なる充実!

募集開始は2月1日から、「募集要項」を公共施設等に配布します。 ☎ 657-8814

平成28年度「アクティブシニアがあふれる大阪事業」

総合テーマ 高齢者の生活課題：健康と地域社会

無料・申込み要

介護予防・健康づくりサポーター養成講座のご案内

日時：2月14日・28日(火) 各日午後1時～3時30分、場所：シニアプラザいばらき

- ・1日目：介護予防の健康講話、身体を使って脳を元気に、脳若返り講話、音楽・ゲームで脳活性化
- ・2日目：転倒防止講話、認知症機能低下の予防、認知症気づきチェック、体力測定

広報いばらき2月号及び「チラシ」をご覧ください。 ☎ 090-5168-5429 又は 090-9541-6945

シニアマイスター登録者の技能展示と舞台実演

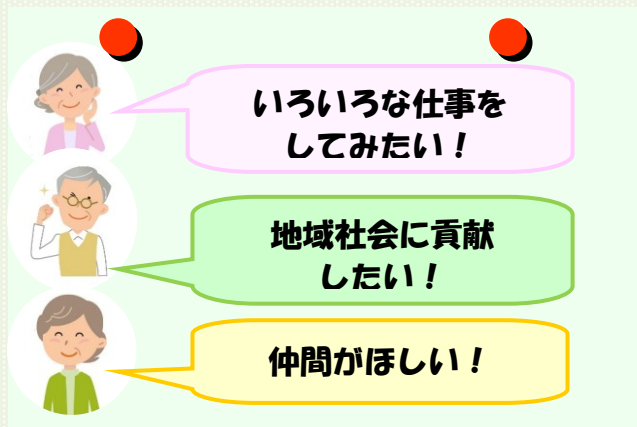
「その道の達人」や「手慣れ」、また「知識・技能・生活の知恵」などをお持ちの方々が登録されており、それらの優れた技能を見学していただきます。登録者の地域及び各種施設での活躍を支援していきます。

日時：3月5日(日) 午前10時～午後3時、場所：シニアプラザいばらき

広報いばらき2月号及び「チラシ」を発行しますのでご覧ください。 ☎ 657-8814

シニア就労相談会開催中

シルバー人材センターはシニア世代のセカンドライフを応援します！



このようにお考えの方は

就労相談会

毎週金曜日「シニアプラザいばらき」で開催しています。

お気軽にお越しください

【相談時間】 午前：10時～正午
午後：1時～3時半

【お問合せ】

茨木市シルバー人材センター

☎ (072) 634-8990

シニアいきいき活動ポイント事業

本事業では、シニアの皆さんがご自身の経験や想いを活かし、活動の場や生きがいづくりの機会をさらに増やしていただくために、いきいき活動を進めています。

12月には、『認知症サポーターステップアップ講座』の修了生が、



「誰もが活躍できる場」のアイデアを出し合い、1月にそのアイデアを盛り込んだ『認知症カフェ（模擬）』を実施しようと考えています。
関心のある方は事務局までお問い合わせください。

☎ 657-8819

介護予防普及啓発事業（はつらつ事業）は、「はつらつ健康体操」「認知機能低下予防」に続いて、3番目の事業として「ニュースポーツ」を1月からスタートします。

☎ 620-1637

老人クラブ連合会「新しい介護予防講座」を始めます

平成29年度介護予防講座として、『水中運動の実践～水の特性を活かした多様な動きに挑戦～』水の特性（浮力・水圧・流水・水温など）を活かし、水の効果で適度な水中運動を実施します。

具体的には、水中での浮き方や沈み方、ビート板の多様な使い方により、足腰・体幹を無理なく鍛え、アンチエイジングを目指します。



講師は、巽 樹里（たつみじゅり）さん
追手門学院大学基盤教育機構 講師
2000年シドニーオリンピック・
2004年アテネオリンピックの
「シンクロナイトスイミングチーム」銀メダリストです。

☎ 632-7411

