

# 鳴門市人権福祉センター だより

2025 May No. 136



5月(皐月)号



新緑が鮮やかに芽吹き、さわやかな風が心地よい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。さわやかな風を感じると「心機一転がんばろう」という気持ちになりますね。

5月は、昼夜の寒暖差により自律神経が乱れやすく、体調を崩しやすい時期でもありますので、「適度な運動を行う」、「バランスのとれた食事を意識する」、「質の良い睡眠をとる」、「心と体の休息をとる」など、日々の生活習慣に気を配り、健康に過ごしていきましょう。



## ■隣保館デイサービス事業受講者追加募集中！

デイサービス事業の日程については裏面をご確認ください。受講料は無料です。受講を希望する方は人権福祉センターまでご連絡下さい。

※フラワー教室は定員に達しました。



5月

## 人権福祉センター事業

### デイサービス事業分

○健康体操教室	5月19日(月) 10:00～	1階老人ルーム
○介護予防教室(理学)	5月9日(金) 10:00～	1階老人ルーム
○いきいき運動教室	5月27日(火) 10:00～	1階老人ルーム
○高齢者運転教室	5月14日(水) 10:00～	1階老人ルーム
○ヨガ教室	5月12日(月) 10:00～	1階老人ルーム



### 隣保館基本事業分

○職業相談	5月7日(水) 13:30～14:30	1階応接室
○移動図書	5月9日(金) 15:30～15:50	げんかんまえ 玄関前
○識字学級	毎週木曜日 10:00～	1階老人ルーム
○手芸教室	5月14日(水)・28日(水) 13:30～	1階老人ルーム

人権福祉センター

鳴門市大麻町三俣字前野18番地

TEL(088)689-2090

FAX(088)689-2091

MAIL(jinkenfukushi@city.naruto.i-tokushima.jp)

人権福祉センターだよりは、二次元コードで読み取ることもできます。



# 令和7年度鳴門市隣保館デイサービス事業開催予定表

鳴門市隣保館デイサービス事業受講者を募集しています！

※日時は都合により変更になる場合があります。

健康体操教室	回数	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
日常生活訓練として理学療法士による体操教室です。いきいき百歳体操など、筋力増強のための軽運動を行います。	日時	5月19日(月)	6月2日(月)	7月7日(月)	8月4日(月)	8月25日(月)	9月8日(月)	10月27日(月)	12月8日(月)	12月22日(月)	1月19日(月)	2月2日(月)	3月16日(月)
	時間	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00
受講料無料 定員 15~20人程度	場所	人権福祉センター 1階 老人ルーム											
介護予防教室	回数	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
理学療法士や作業療法士による介護予防指導や軽運動を行う教室です。認知症予防や健康維持について学びます。	日時	4月25日(金)	5月9日(金)	6月13日(金)	6月27日(金)	7月11日(金)	8月15日(金)	9月26日(金)	10月10日(金)	12月12日(金)	1月9日(金)	2月13日(金)	3月6日(金)
	時間	10:00~11:30 作業	10:00~11:00 理学	10:00~11:30 作業	10:00~11:00 理学	10:00~11:30 作業	10:00~11:00 理学	10:00~11:30 作業	10:00~11:00 理学	10:00~11:30 作業	10:00~11:00 理学	10:00~11:30 作業	10:00~11:00 理学
受講料無料 定員 15~20人程度	場所	人権福祉センター 1階 老人ルーム											
いきいき運動教室	回数	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
1回60分の「脳トレ」やレクリエーションを取り入れた、笑いながら楽しめる運動教室です。この教室を通じて心も体もリフレッシュしましょう。	日時	5月27日(火)	6月17日(火)	7月1日(火)	7月22日(火)	8月19日(火)	9月16日(火)	10月14日(火)	11月18日(火)	12月16日(火)	1月27日(火)	2月17日(火)	3月10日(火)
	時間	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00
受講料無料 定員 15~20人程度	場所	人権福祉センター 1階 老人ルーム											
高齢者運転能力教室	回数	①	②	③	④	⑤	⑥						
加齢と身体機能・認知機能の関係を知り、安全に自動車運転が継続できるように努めましょう。長く安全に自動車運転を行っていくために、作業療法士がさまざまな評価や運動を通してサポートします。	日時	5月14日(水)	7月16日(水)	9月10日(水)	11月26日(水)	1月14日(水)	3月25日(水)						
	時間	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00						
受講料無料 定員 10人程度	場所	人権福祉センター 1階 老人ルーム											
ヨガ教室	回数	①	②	③	④	⑤	⑥						
呼吸法と姿勢を学ぶヨガ教室です。動きやすい服装で受講してください。ヨガマットを各自準備いただき、必要な方は飲料やタオルをご持参ください。	日時	5月12日(月)	7月28日(月)	9月1日(月)	10月6日(月)	12月1日(月)	2月9日(月)						
	時間	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00						
受講料無料 定員 15人	場所	人権福祉センター 1階 老人ルーム											
フラワー教室 (生け花・プリザーブドフラワー)	回数	①	②	③	④	⑤	⑥						
生花、生花や葉を加工した花(プリザーブドフラワー)を使い、自分だけのオリジナル作品を作成する教室です。	日時	6月11日(水)	8月6日(水)	10月22日(水)	12月24日(水)	2月4日(水)	3月4日(水)						
	時間	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00						
受講料 材料費 無料 定員 10人	場所	人権福祉センター 1階 老人ルーム											

