

更新日	過去のお知らせ内容
2017/10/16	<p>『認知症サポーターフォローアップ講座』を開催します。</p> <p>日にち：11月29日（水） 時間： 受付13：30 開講14：00～15：30 場所： 溝沼市民センター3階（溝沼町内会館） 対象者： 認知症サポーター養成講座を修了されている方 （オレンジリングをお持ちの方） 内容： ○認知症の種類と特徴 ○認知症の人に現れる症状、原因と対応 ○認知症サポーターの活動事例 他 講師： 介護老人保健施設ケアライフ朝霞 施設医 中島秀晶先生 受講料： 無料 定員： 35名（先着順） 申し込み： 地域包括支援センターモーニングパーク ☎0120-24-7355まで （要予約 11/28まで 電話またFAXにて受付）</p>
2017/10/16	<p>モーニングパーク講座を開催します。</p> <p>テーマ『自分の身体は自分で守ろう』～生活習慣病の予防と肝機能の障害について</p> <p>日にち：11月25日（土） 時間： 受付13時30分～ 講座14時～15時 場所： 朝霞中央公民館・コミュニティセンター 3階ホール 講師： 稲生実枝先生（医療法人山柳会 塩味病院院長、埼玉医科大学消化器内科、肝臓内科、客員准教授） 対象者： 朝霞市民（定員200名） 料金： 無料 申し込み： 地域包括支援センターモーニングパーク ☎0120-24-7355まで</p>
2017/10/16	<p>『溝沼しっこサロン』を開催します。</p> <p>日にち：10月19日（木） 毎月第3木曜日開催 時間： 14：00～15：00 場所： 溝沼市民センター 3階（溝沼町内会館） 対象者： おおむね65歳以上の方 内容： イスに座って出来るかんたん体操、茶話会 参加費： 100円 お問い合わせ： 地域包括支援センターモーニングパーク ☎0120-24-7355まで ※お申込みがなくてもお気軽にご参加いただけます。</p>

<p>2017/8/17</p>	<p>地域支え合いネットワーク講座を開催します。 テーマ「生きがいのある人生をどう過ごすか」 講師：三宅 義信さん（元自衛隊体育学校校長） 講師競技歴：重量挙げ 1960年ローマ五輪銀メダル、 1964年東京五輪金メダル、 1968年メキシコ五輪金メダル、 ミュンヘン五輪4位入賞、 世界選手権6連覇</p> <p>日にち：9月28日（木） 時間： 受付9：30 開講10：00～11：30 場所： 朝霞中央公民館 3階ホール 対象者：朝霞市民（他市お住まいの方もご相談ください） 内容： オリンピック出場後も活躍し続ける三宅さんから生き がいをもつことの大切さをテーマにご講演いただきま す。これをきっかけに自分自身や地域で何ができるか を一緒に考えましょう！</p> <p>料金：無料 申し込み：地域包括支援センターモーニングパーク ☎0120-24-7355まで</p>
<p>2017/8/17</p>	<p>「ノルディックウォーキングを体験しよう!」を開催します。 日にち：9月20日（木） 時間： 受付7：45 開始8：00～9：00 場所： 青葉台公園（噴水広場前集合） ※駐車場は8：30からとなりますのでご注意ください。 対象者：おおむね60歳以上の朝霞市民 （まだ体験したことのない方歓迎です） 内容： 塩味病院 整形外科専門医 澤本先生より、ノルディックウォー キングの効果、実際のやり方のレクチャーを受け、緑が気持ち良 い広場や周回コースでウォーキングの体験を行ないます。 料金：無料 申し込み：地域包括支援センターモーニングパーク ☎0120-24-7355まで</p>
<p>2017/7/25</p>	<p>「モーニングパーク通信H29年夏号」ができました(^_^)/ 地域包括支援センターモーニングパークから9月開催予定の催し物のご紹介 や新しい職員の紹介をしております。</p>
<p>2017/7/14</p>	<p>「出張相談会」を溝沼老人福祉センターで開催します。 日にち：7月26日（水） 時間： 午前10：00～12：00、午後13：00～15：00 場所： 溝沼老人福祉センター 2階会議室 対象者：おおむね60歳以上の朝霞市民 内容： 介護保険、健康づくり、医療や福祉の相談、また、ご家族や ご友人、知人、ご近所などで心配な方がいる等、ケアマネー ジャー・社会福祉士・看護師が秘密厳守にてご相談に応じま す。 ☆希望者には血圧、体重、握力の測定と脳年齢のチェックを行います。 料金：無料（ご相談も無料です） お問い合わせ：地域包括支援センターモーニングパーク ☎0120-24-7355まで ※事前のお申込みがなくてもご利用いただけます。</p>

2017/6/18	<p>「本町元気サロン」を開催します。 イスに座ってかんたんな体操をしたり、お茶を飲んで一休みしたり、気軽にご参加いただけます 日時：毎月第2水曜日 午後2時～3時 場所：サテライトサロン（朝霞市本町1-8-7・朝霞市保健センター近くの建物です） 対象者：おおむね65歳以上の朝霞市民 料金：100円（お茶代） お問い合わせ：地域包括支援センターモーニングパーク ☎0120-24-7355まで ※事前のお申込みがなくてもご参加いただけます。</p>
2017/6/18	<p>「やさしいカフェ（※オレンジカフェ）」毎月開催しています。 ※「オレンジカフェ」とは、認知症のご本人やご家族、ご友人、地域の方々、専門職の方など、どなたでも参加できるスペースです。お気軽にお立ち寄りください。出入りは自由です。 開催日：毎月第一月曜日7月3日、8月7日、9月4日、10月2日、11月6日、12月4日 時間：10:00～11:30 場所：シーバス（朝霞市本町1-15-22レストラン夢庵さん近くのソフトクリーム屋（ログハウス）） 参加費：100円（飲み物・お菓子代） お問い合わせ：地域包括支援センターモーニングパーク ☎0120-24-7355まで ※事前のお申込みがなくてもご参加いただけます。</p>
2017年6月18日	<p>「誰でもできるガンバルーン体操」大好評開催中です。 埼玉コーチズのインストラクターによる楽しい体操教室です。男性女性問わず、60歳以上の方参加可能です。 イスに座りながらやわらかいボールを使う体操のため、親しみやすく、参加された方から「楽しい！」との声が聞かれています。 溝沼会場と本町会場があります（下記①②を参照）。お近くの会場へお気軽にお越しください。 ①溝沼会場 場所：溝沼町内会館（溝沼市民センター3階） 日時：平成29年7月5日（水）8月2日（水）9月6日（水） （いずれかの参加でも可） 受付：9:30 時間：10:00～11:00 ②本町会場 場所：ゆめぱれす リハーサル室1（朝霞市民会館 新館） 日時：6月28日（水）・8月23日（水） 受付：13:30 時間14:00～15:00 ※当日は動きやすい服装、くつ、飲み物、タオルを持ってご持参ください。参加費100円。 申込み・問い合わせ：地域包括支援センターモーニングパーク ☎0120-24-7355 当日そのままお越しいただいてもご参加いただけます。1日だけの参加もできます。</p>
2017年7月14日	<p>「モーニングパークカフェ」を開催します。 日にち：7月19日（水） 時間：14:00～15:00 場所：地域包括支援センターモーニングパーク 対象者：おおむね65歳以上の朝霞市民 内容：お茶を飲みながら創作物を行なう（内容変更の場合あり） 参加費：100円（お茶代） お問い合わせ：地域包括支援センターモーニングパーク ☎0120-24-7355まで ※事前のお申込みがなくてもご参加いただけます。</p>

2017年5月2日	<p>「本町元気サロン」がはじまります。 イスに座ってかんたんな体操をしたり、お茶を飲んで一休みしたり、気軽にご参加いただけます 日時：平成29年6月7日（水）午後2時～3時（月に1度開催予定） 場所：富士見町内会館（次回は場所の変更あり） 対象者：おおむね65歳以上の朝霞市民 料金：100円（お茶代） お問い合わせ：地域包括支援センターモーニングパーク ☎0120-24-7355まで</p>
2017年4月28日	<p>「モーニングパーク講座～ノルディックウォーキングを体験しよう～」を開催します。塩味病院整形外科医 澤本先生よるわかりやすい講義と体験教室へご参加いただけます。 日時：平成29年5月17日（水）【開始】朝8時 【終了】9時 場所：マルエツ（朝霞市本町）駐車場 対象者：おおむね60歳以上の朝霞市民20名（先着順） 料金：無料 持ち物：動きやすい服装・くつ・タオル ※使用するボールはお貸しします。</p>
2017年3月29日	<p>いきいきと心と身体の健康（モーニングパーク講座）を開催します。 「乳がんとは何か」や「症状や種類、治療方法」を乳腺外科専門医の櫻井先生からわかりやすくお話いただきます。 どなたでもご参加いただけます。 日時：平成29年4月15日（土）受付13時半 開始14時～15時 場所：中央公民館 3階ホール（朝霞市青葉台1-7-1） 対象者：朝霞市民 100名 料金：無料 申込：0120-24-7355（地域包括支援センターモーニングパーク）</p>
2017年3月18日	<p>「誰でもできるガンバルーン体操」を下記日程で各会場で行っています。 ご自宅から通いやすい会場へお気軽にお越しください。 【溝沼会場】 日時：平成29年4月5日（水）10時～11時 場所：溝沼町内会館 第2会議室（溝沼市民センター3階） 【本町会場】 日時：平成29年4月26日（水）14時～15時 場所：ゆめぱれす リハーサル室1（朝霞市民会館 新館） 持ち物：タオル、飲み物（動きやすい服装・靴でお越しください） 対象者：おおむね60歳以上の朝霞市民 参加費：100円</p>
2017年3月1日	<p>防犯のまちづくり（地域支え合いネット講座）を開催します。 生活に身近な犯罪に遭わないためのポイントを埼玉県防犯交通安全課からお話していただきます。 日時：平成29年3月25日（土）受付13時半～ 開始14時～15時 場所：ゆめぱれす会議室201 対象者：概ね60歳以上の朝霞市在住の方</p>
2016年10月29日	<p>11月10日から毎週木曜日にラジオ体操をマルエツで行います。 時間：朝8時30分～8時45分（注：雨天中止） 場所：マルエツ第1駐車場 11月は10日～毎週（木）、12月は8日（木）・15日（木）・22日（木）に行います。 参加できる方：概ね60歳以上の朝霞市在住の方</p>
2016年10月29日	<p>オレンジカフェ 「やさしいカフェ」を11月7日にシーバス（ソフトクリーム屋シーバス・朝霞市本町1-15-22）を開催します。</p>
2016年10月13日	<p>認知症サポーター養成講座を10月29日10時から溝沼氷川神社（社務所）で開催します。</p>

2016年10月13日	「誰でもできるガンバルーン体操」を10月26日14時から朝霞市市民会館「ゆめばれす」リハーサル室で開催します。
2016年10月13日	地域包括支援センターモーニングパーク HPを開設しました。