

にこりてい

にっこり（笑顔） + コミュニティ（地域） + クオリティ（生きいき）

お疲れ様でした

シニア元気教室「いきいき」が令和5年3月に10年間の活動を終わりました。地域の方の集いの場としての役割を担っていただきました。楽しい時間をありがとうございました。サポーターの皆さん、参加して下さった皆さん、ありがとうございました。



シニア元気教室参加者募集中！！

●シニア元気教室って？

65歳以上の方を対象とした介護予防教室で、地域のボランティア（介護予防サポーター）が中心となって、ストレッチや筋力トレーニング、レクリエーションなどを行います。



●各教室のご案内

教室名	回数	時間	会場
ひまわり	月2回（第1・3水曜）	10時～11時半	丸山下会館（塩谷4-89）
しおかぜ	月4回（毎週火曜）	10時～11時半	塩谷サービスセンター（塩谷1-18-7）
わいわい	月3回（水曜）	10時半～11時半	オタモイ会館（オタモイ1-25-1）
はぴねす	月2回（第2・4月曜）	10時～11時半	幸会館（幸3-28-5）
笑顔	月4回（毎週金曜）	10時～11時半	長栄会館（長橋5-1）
なえぼ	月2回（第2・4火曜）	10時～11時半	長和会館（長橋3-11-1）

お問い合わせは、北西部地域包括支援センター ☎ 28-2522

または、小樽市役所「福祉総合相談室」 ☎ 32-4111（内線313）

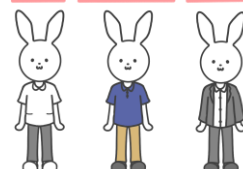
職員紹介



新しい職員も加わり、8名の職員で日々皆様のご相談に乗っています。お気軽にご連絡ください。



保健師 主任介護支援専門員 社会福祉士



(上段) 植松まみ、坂上ひとみ、川崎里美、小緑智加津
(下段) 須田繁、海老井俊、福元健史、田中淳平

地域包括支援センターでは、高齢者のみなさんはもちろん、そのご家族や、高齢者の近所にお住いの方もご相談いただける、高齢者に関するご相談場所です。**相談は無料**です。

困ったことや心配事があれば、まずはご相談ください。保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士の3職種が在籍しています。

電話や来所による相談のほか、ご自宅への訪問による相談も行っています。

おいせ



今年も開催します!!

小樽オレンジカフェ こみゅにていすまいる店

日時: 6月~12月(8月は除く)

第3木曜日

場所: 長栄会館(長橋5丁目1-27)



昨年のオレンジカフェは、たくさんの方に参加していただき、ありがとうございます。
オレンジカフェでは、お茶を飲みながら話すもよし。講話や運動に参加するもよし。
看護師や社会福祉士、ケアマネージャーもいますので、お気軽にご参加ください。

小樽市より委託を受けた公的な相談機関（高齢者の総合相談窓口）です

小樽市北西部地域包括支援センター

月曜日～土曜日 9:00～17:00 (休業日: 日曜日、祝日、12月29日～1月3日)

☎ 28-2522 FAX 28-2523 mail: hokatsu@otaru-ikuseiin.or.jp

小樽市オタモイ1丁目20-18 (特別養護老人ホームやすらぎ荘内)

担当地区～蘭島、桃内、長橋3～5丁目、高島、祝津、塩谷、幸、オタモイ、忍路、赤岩