

鳴門市人権福祉センター だより

2026 May No. 148



5月(皐月)号



若葉が青々と映え、さわやかな風薫る過ごしやすい季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

日中は暖かく、活動しやすい季節ですが、朝夕は肌寒い日がありますので、体調には十分お気を付けてください。『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。



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18日(月) 10:00～	1階老人ルーム
介護予防教室(理学)	5月1日(金) 10:00～	1階老人ルーム
介護予防教室(作業)	5月22日(金) 10:00～	1階老人ルーム
いきいき運動教室	5月26日(火) 10:00～	1階老人ルーム
高齢者運動教室	5月13日(水) 10:00～	1階老人ルーム
ヨガ教室	5月11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13日(水) 13:30～14:30	1階応接室
移動図書館車	5月15日(金) 15:40～16:00	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13日(水)・27日(水) 13:30～	1階老人ルーム
各種相談事業	生活相談や女性相談、人権相談など各種相談を随時受け付けています	

人権福祉センター

鳴門市大森町三俣字前野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8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		5月18日(月)	6月22日(月)	7月6日(月)	8月3日(月)	8月24日(月)	9月28日(月)	11月2日(月)	12月7日(月)	1月18日(月)	2月1日(月)	2月15日(月)	3月1日(月)
	時		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		4月24日(金)	5月1日(金)	5月22日(金)	6月26日(金)	7月10日(金)	8月14日(金)	9月4日(金)	10月9日(金)	11月27日(金)	1月8日(金)	2月5日(金)	3月5日(金)
	時		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		4月28日(火)	5月26日(火)	6月9日(火)	7月14日(火)	8月18日(火)	9月8日(火)	10月13日(火)	12月1日(火)	12月22日(火)	1月26日(火)	2月9日(火)	3月9日(火)
	時		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 〇移動図書館車		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		5月13日(水)	7月22日(水)	9月16日(水)	11月25日(水)	1月13日(水)	3月24日(水)						
	時		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		5月11日(月)	7月27日(月)	9月14日(月)	10月19日(月)	12月14日(月)	2月22日(月)						
	時		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		4月22日(水)	6月17日(水)	8月5日(水)	10月7日(水)	12月9日(水)	2月17日(水)						
	時		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											



▲ フラワー教室での作品作りの様子



▲ 健康体操教室 理学療法による体操・筋力増強の運動

デイサービス事業に参加を希望する場合は、別紙の申込書に必要事項を記入し、人権福祉センターまでご提出ください。



▲ フラワー教室での作品作りの様子



▲ 健康体操教室 理学療法による体操・筋力増強の運動

デイサービス事業に参加を希望する場合は、別紙の申込書に必要事項を記入し、人権福祉センターまでご提出ください。