

## 山形市避難者交流支援センターより お知らせ No. 205

### 介護予防教室 転倒予防について

「転倒が原因で介護が必要な身体になってしまった…」他人ごとではありません。自分の身は自分で守ることが大切です。理学療法士さんより注意することや日頃できる体操を教えてください。また、介護予防に関するランチミーティングも開催します。

- 開催日時 8月3日(土) 午前11時集合  
午前11時 転倒防止講座・体操  
午後12時20分 食事をしながら介護予防のおしゃべり会 質問
- 場 所 山形市避難者交流支援センター
- 講 師 天童市民病院 理学療法士 東海林 崇弘 先生
- 定 員 12名 定員になり次第募集を締め切ります。
- お申込み 当センターまで ☎023-625-2185  
※当センターで昼食を準備いたします。費用 無料  
動きやすい服装と滑りにくい靴でご参加ください。



### 山形を歩いてみませんか？ 花まつり情報

#### 山形紅花まつり

と き 7月13日(土)・14日(日) 午前10時～午後5時(14日は午後4時まで)  
ところ 高瀬紅花ふれあいセンター 高沢地内  
両日とも先着200人に紅花をプレゼント JR高瀬駅、紅の蔵から無料シャトルバス運行  
問合せ 高瀬紅花ふれあいセンター内山形紅花まつり実行委員会 ☎023-686-3341

#### あじさい祭り

と き 6月30日(日)～7月21日(日)  
ところ 出塩文殊堂参道  
ライトアップ7/6(土)～7/13(土) 日没～9時  
七夕キャンドルナイトコンサート(オカリナ演奏)7/7(日) 午後6時30分～  
記念式典(地区伝統芸能披露、農産物直売、抹茶コーナーほか)7/14(日) 午前10時～  
問合せ 村木沢コミュニティセンター(あじさい交流館) ☎023-643-2050



#### いいでどんでん平ゆり園

東日本最大のゆり園で東京ドーム約4個分以上の敷地に50万本のゆりが咲く美しいガーデンです。  
開催期間 6/8(土)～7/21(日) 9時～17時  
入園料 大人610円 小中学生無料  
咲き具合により料金が安くなる場合があります。  
問合せ ☎0238-78-5587  
HP:www.dondendaira.com



#### 置賜公園ハーブガーデンフェア2019

1000㎡の敷地に約100種類のハーブが栽培されている県内最大のハーブ公園です。  
開催期間 6/22(土)～7/15(月祝)  
10時～16時 入園無料  
ワークショップも開催(お問い合わせください)  
問合せ 川西観光協会 0238-54-1515

日	月	火	水	木	金	土
30 こども day! (わたあめ) 日曜カフェ	7/1  <b>休</b>	2	3 福島市 相談窓口	4 福島県 相談窓口	5	6 薬膳体験
7	8  <b>休</b>	9	10	11	12	13
14	15 <b>祝日</b> 海の日 開館してい ます	16  <b>休</b>	17	18 福島県 相談窓口 ふくしま 就職相談会	19	20
21	22  <b>休</b>	23	24	25 浜通り 交流会	26 まちの保健室 さとカフェ	27
28 こども day! 日曜カフェ (かき氷)	29  <b>休</b>	30	31	8/1 福島県 相談窓口	2	3 介護予防 転倒予防 体操

福島県相談窓口 13:30~16:00 申込不要 ちいさなご質問・ご相談も遠慮なくどうぞ
福島市相談窓口 10:30~15:00 申込不要 子ども医療費申請は毎月10日〆切です
ふくしま就職相談会 13:30~15:30 就職活動応援します 申込〆切 7/15日
さとカフェ 10:00~15:00 申込不要 美味しいお茶を準備してお待ちしています
浜通り交流会 13:30~15:30 申込不要 同郷の方とお話しませんか
日曜カフェ 10:00~15:00 申込不要 美味しいドリンクでゆったりしたひと時を

◎山形県看護協会協力

## まちの保健室

- ☆ 開催日 7月26日(金)
- ☆ 時間 午前10時~正午
- ☆ 内容 体組成計 血管年齢 血圧計測

☆開催日の変更のお知らせ。  
☆7月は、第4金曜日の開催になります。  
日時にご注意してご参加ください。

## 7月28日(日)は かき氷の日

日曜カフェ、こども day! で  
かき氷を作ります。  
トッピングもさまざま用意い  
たします。是非おいでください。



## 山形市避難者交流支援センター

開館時間 午前9時30分 ~ 午後5時  
月曜日休館 (月曜日が祝日の場合は翌日休館)  
〒990-0075 山形市落合町1  
山形市総合スポーツセンター3F  
TEL 023-625-2185 FAX 023-625-2191  
避難者定住サポート窓口開設中