

保存版

講座&相談会 スケジュール

お元気な高齢者の健康づくりを応援！
介護をしているご家族のお悩みを解決！

2026年
4月
2027年
3月

参加者 募集中



介護予防



ヨーガ教室

講師：河口律子 先生

「運動不足は気になるけれど、激しい動きは不安……」そんな方にぴったりの、シニア世代に特化したヨーガ教室です。
教室で学んだ動きは特別な道具を必要としません。ご自宅の椅子に座りながら、あるいは家事の合間など、日常生活のちょっとした時間に「どこでも手軽に取り組める体操」としてお持ち帰りいただけます。

定員：8名 参加料500円

第1・3週 木曜日
13:30~14:30

歩行相談



足の健康相談

担当：えこる鹿児島吉田店 五領 賢一郎 氏
(事前予約☎090-8766-8033)

「最近、歩くとすぐに疲れる」「合う靴がなくて困っている」…そんなお悩みはありませんか？実は、足のトラブルの多くは、自分に合わない靴選びや、間違った履き方から始まっています。
本相談会では、足の構造を知り尽くした歩行改善士が、健康を守るための「正しい靴の選び方」を徹底解説します。

相談
無料

毎月3日 9:00~13:00

※1月のみ1/13(水)になります。

介護個別相談



高齢者向け 入居施設探し相談

担当：NPO法人くらしと介護 田中哲郎氏(予約☎090-8356-3103)

「自宅での介護に限界を感じている」「どの施設が本人に合うかわからない」……。
ご家族だけで抱え込んでしまいがちな入居施設探しのお悩みに、真摯に耳を傾けアドバイスを行います。

相談
無料

毎週水曜日 10:00~16:30

※要予約(原則予約のみ対応)

補聴器相談



聞こえの相談

担当：ヒヤリングタイム 常盤 裕志 氏
(事前予約☎090-4588-2295)

「何度も聞き返してしまう」「テレビの音が大きいと言われる」……。
そんな日常のちょっとした不自由を、我慢していませんか？聞こえの状態は一人ひとり異なります。
まずはご自身の「今の聞こえ」を正しく知ることから始めましょう。

相談
無料

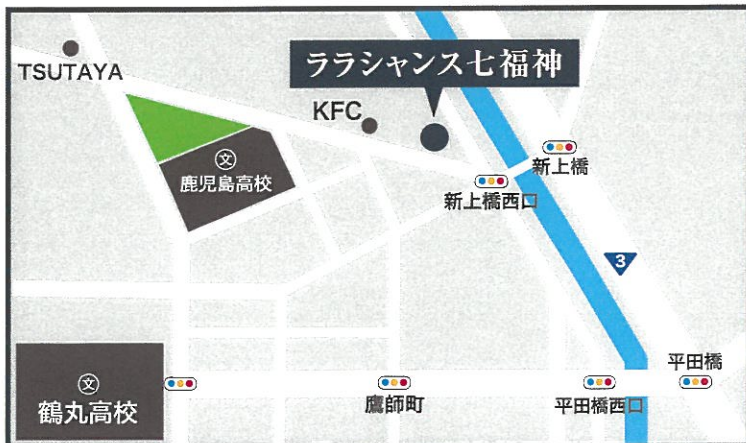
毎月3・4日 10:00~14:00

※1月のみ1/9(土)、1/10(日)になります。

※感染症のまん延状況によっては教室・相談会をお休みする場合があります。

【感染予防対策のお願い】

- ・体温測定し、37.0度以上ある場合には、入室をご遠慮ください。
- ・マスク着用をお願いします。



参加お申し込み・お問い合わせ先

七福神ララの家

☎099-206-1729

担当：中原