

文字が大きい!

ハツラツらいふ

☎ 包括ケア推進課 ☎ 34-3288
FAX 34-3289

今月の「耳」より情報

認知症予防講演会

▶高齢者の7人に1人が認知症と言われています。認知症にならないための予防法を、脳卒中と運動の視点から専門家が解説します。

とき／① 11月12日(月) 午前10時～11時30分
② 11月28日(水) 午後1時30分～3時

※どちらか1回のみでも参加できます。

ところ／保健福祉センターはなみずき 研修室(3階)

内容／①脳卒中の視点から認知症や認知症予防を学ぶ ②認知症予防とスクエアステップ

講師／①松林洋輝氏(市民病院 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師) ②大藏倫博氏(筑波大学 体育系准教授)

定員／100人(定員になり次第締め切り)

申し込み／電話、ファクスまたは直接包括ケア推進課へ

※駐車場が少ないため、できるだけ乗り合わせでお越しください。

【高齢者相談】☎・ところ／各高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)

とき	月～金曜日	8:30～17:00
----	-------	------------

高齢者あんしんセンター 第一・北 ☎ 33-0882
老人保健施設「アポロン」内

高齢者あんしんセンター第二 ☎ 34-3240
保健福祉センター「はなみずき」内

高齢者あんしんセンター 六合 ☎ 32-9699
六合公民館「ロクティ」内

高齢者あんしんセンター 初倉 ☎ 30-0617
初倉地域総合センター「くらら」内

高齢者あんしんセンター 金谷 ☎ 45-5610
金谷北地域交流センター内

高齢者あんしんセンター 川根 ☎ 58-0321
市役所川根支所内

【11月の高齢者ふれあい事業】☎包括ケア推進課・ところ／はなみずき内「ふれあいセンター」(2階)

教室名／開催日／時間

ビーズ細工で楽しむおしゃれ★

1日(木)・21日(水)／午前10時～午後3時

手芸の日、何を作るかお楽しみ◆

2日(金)・9日(金)・16日(金)・28日(水)・30日(金)
午前10時～午後3時

みんなで楽しく歌いませんか

5日(月)／午前10時～11時30分

みんなで折り紙を作りましょう

6日(火)／午前10時～正午

大正琴を楽しみましょう

6日(火)・20日(火)／午後1時～3時30分

楽しく遊んで若返り

8日(木)／午前10時～11時30分

絵手紙を書こう

14日(水)／午前10時～正午

ペタンクを楽しみましょう

15日(木)／午前9時30分～正午

詩歌を吟じて健康づくり(会場:プラザおおるり)

20日(火)／午前10時～正午

楽しい食生活◎

20日(火)／午前10時～正午

健康は足の裏から

22日(木)／午後1時30分～3時

◆ 必要なものを持参 ◎ 要予約 ★ 新規要申込

ハツラツのヒケツ



— 浦川ふみ子さん —
(絵手紙 笑顔クラブ)
積極的にいろいろな活動に参加し、食事はなんでも手作りしています!