

今月の「耳」より情報

脳の健康度テストを実施します

▶ 5つの機能テストで、自分の脳の得意・不得意を知ることができます。認知症予防にご活用ください。

とき／7月9日(火) 午前10時～11時30分
ところ／保健福祉センターはなみずき 研修室 (3階)
内容／▷講話「認知症とその予防について」(約15分)

▷脳の健康度テスト (約45分)

定員／65歳から84歳の市民30人 (先着順)
※定員を超えた場合は、次回日程をご案内します。

参加費／無料 持ち物／眼鏡 (必要な人)

申し込み／前日までに、電話で包括ケア推進課へ
※できるだけ公共交通機関などをご利用ください。

【結果説明会】

とき／7月23日(火) 午前10時～11時
ところ／保健福祉センターはなみずき 運動室 (3階)
内容／テスト結果の説明と認知症予防の講話
持ち物／スリッパ

※説明会に参加できない人は事前にご相談ください。

【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 (祝日は除く)	8:30～17:15
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

【7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
みんなで楽しく歌いませんか 1日(月)／午前10時～11時30分
みんなで折り紙を作りましょう 2日(火)／午前10時～正午
大正琴を楽しみましょう 2日(火)・16日(火)／午後1時～3時30分
ビーズ細工で楽しむおしゃれ★ 4日(木)・17日(水)／午前10時～午後3時
手芸の日、何を作るかお楽しみ◆ 5日(金)・12日(金)・19日(金)・24日(水)・26日(金) 午前10時～午後3時
絵手紙を書こう 10日(水)／午前10時～正午
楽しく遊んで若返り 11日(木)／午前10時～11時30分
ペタンクを楽しみましょう(3階 運動室) 11日(木)／午後1時30分～3時30分
美しい「詩歌」を吟じて健康づくり 16日(火)／午前10時～正午
楽しい食生活◎ 16日(火)／午前10時～正午
健康は足の裏から 25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 ※印の無い教室は、当日直接お越しください。

ハツラツのヒケツ



— 村田守康さん —
水曜会(カラオケ会)
カラオケは、健康長寿の秘訣です。仲間と一緒に歌うことで心も元気になります。