

今月の「耳」より情報

脳の健康度テスト

▶スクリーンに映し出された映像を見ながら行う検査です。認知症に関係する脳の5つの機能をテストします。自分の脳の得意・不得意とする機能を知ることができるので、認知症予防に活用できます。

とき／11月13日(金) 午前10時～11時15分

ところ／保健福祉センター はなみずき 2階会議室

対象／65歳から84歳まで

定員／9人

参加料／無料

持ち物／眼鏡(必要な人)

申し込み／11月12日(木)までに、電話で包括ケア推進課へ(先着順)

【結果説明会】

とき／11月27日(金) 午前10時～11時

ところ／保健福祉センター はなみずき 2階会議室

【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

【11月の高齢者ふれあい事業】☎ 包括ケア推進課・ところ／保健福祉センター はなみずき内

教室名／開催日／時間

大正琴を楽しみましょう

2日(月)・17日(火)／午後1時～3時30分

ビーズ細工で楽しむおしゃれ★

5日(木)・18日(水)／午前9時～正午

みんなで楽しく手芸の日◆

6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)
午前10時～正午

絵手紙を書こう

11日(水)／午前10時～正午

楽しく遊んで若返り

12日(木)／午前10時～11時30分

ペタンクを楽しみましょう

13日(金)／午前9時30分～正午

美しい「詩歌」を吟じて健康づくり

17日(火)／午前10時～正午

楽しく料理作り◎

24日(火)／午前10時～正午
※応募多数の場合は抽選

みんなで折り紙を作りましょう

24日(火)／午前10時～正午

健康は足の裏から

26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



かいどうせんべいや
しまトレ(岸町)

家にいるだけだと体をあまり動かさない
ので、体操すると気持ちいいです。