

## 今月の「耳」より情報

### VR 認知症体験プロジェクト 参加者募集

▶ 認知症ではない人が、バーチャルリアリティ (VR) を活用し、認知症の症状を体験する講座です。

とき / 12月19日(土)

時間 / ①午前10時30分～正午 または ②午後2時～3時30分

※どちらかの時間を選んでください。

ところ / 保健福祉センターはなみずき研修室 (3階)

対象 / 14歳以上の市民または市内へ通勤・通学する人

※吐き気・めまい・視界のぼやけ・乗り物酔いなど、不快な症状が出る場合があります。視覚などへ悪影響を及ぼすおそれがあるため、14歳未満の参加はご遠慮ください。

定員 / ①②各30人 (定員になり次第締め切り)

参加費 / 無料

申し込み / 12月1日(火)から電話で、包括ケア推進課へ

### 【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		

### 【12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

#### ビーズ細工で楽しむおしゃれ★

3日(木)・16日(水) / 午前9時～正午

#### みんなで楽しく手芸の日◆

4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)  
午前10時～正午

#### 絵手紙を書こう

9日(水) / 午前10時～正午

#### 楽しく遊んで若返り

10日(木) / 午前10時～11時30分

#### ペタンクを楽しみましょう

11日(金) / 午前9時30分～正午

#### 大正琴を楽しみましょう

15日(火) / 午後1時～3時30分

#### 美しい「詩歌」を吟じて健康づくり

15日(火) / 午前10時～正午

#### 健康は足の裏から

17日(木) / 午後1時30分～3時

#### 楽しい食生活◎

22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

22日(火) / 午前10時～正午

◆ 必要なものを持参 ◎ 要予約 ★ 新規要申込

## ハツラツのヒケツ



— 宮下しまトレ —  
(道悦島)

週一回、皆で集まるこの時間がとても楽しみです。