

## 認知症家族交流会

問 長寿課 ☎ 56-0639 **HPを見る** 記事ID 3391  
 社会福祉協議会 ☎ 62-4700

時 12月22日(金) 13:30~15:30

場 福祉の家2階 会議室

対 認知症の人を介護している家族

申 事前申込不要

ほっと一息  
 家族同士で集まって  
 介護の悩みを話したり  
 情報交換してみま  
 せんか?

## 無料講座『高齢者の閉じこもり防止』

問 健康推進課 ☎ 63-3300 **HPを見る** 記事ID 8870

高齢者の閉じこもりとは? 閉じこもりにならないようにするにはどうしたらいいの? 今は心配ないと思っていてもいつ降りかかるか、わからない閉じこもり問題。まだ対策できるうちに勉強しませんか?

時 12月14日(木) 14:00~15:30

場 保健センター3階 会議室

内 講師:古田加代子氏(愛知県立大学看護学部教授)

対 市内在住・在勤の人(定員50人程度)

申 健康推進課窓口または電話で申込。

## 高齢者生涯学習講座

**HPを見る** 問 長寿課 ☎ 56-0631 記事ID 8331

生きがい作りと交流のための講座です。どの講座も初めてでも気軽に参加できます。

場 福祉の家 対 市内在住の60歳以上の人(受講期間内に60歳になる人も可)

¥ 10回講座2,000円/6回講座1,200円 ※教材費は実費負担

申 12月1日(金)から8日(金)までに長寿課窓口または電話で申込。定員を超えた場合は初回参加者を優先し、それでも決定できなかった場合は公開抽選(12月11日(月)14:00~長寿課窓口にて)。結果は12月13日(水)以降に通知。定員に満たない場合は、開講1週間前まで受付。開講1週間前の時点で、希望者が5人に満たない場合は開講しません。

講座名	内 容	曜日・時間帯・回数	場 所	定員
バランスディスクで 転倒予防	「バランスディスク = 正しい姿勢の状態を脳に記憶させるための道具」です。筋力やバランス力を向上させ、転倒しにくい体を作ります。また体をほぐしたりストレッチすることで痛みを和らげる効果もあります。	火曜・午前 10回 [初回]1月16日	機能回復 訓練室	20人
素敵な編み物	かぎ針などを使って作品を作ります。また、手芸で作品に似合うアクセサリを作ったり、編み物で干支(犬)のマスコットも作ります。初心者の方でも楽しめる内容です。	火曜・午前 10回 [初回]1月16日	工房1	12人
もっとパソコンを 楽しもう ~リクエスト対応編~	講座の参加者から要望が多い、「インターネットのホームページ作成」と「表計算機能」について1から学びます。なおホームページ作成は、「講座で学習・自宅で実践」となります。 ※パソコンは各自持ち込み(対象はWindows Vista,7,8,10のみ)	水曜・午前 10回 [初回]1月10日	研修室	10人
アクアトレーニング	水中の浮力を利用して、安全に腰や膝の痛みを和らげる歩き方を学びます。年齢に負けない体を目指しましょう。	水曜・午前 10回 [初回]1月10日	歩行浴室	10人
うたごえ♪ エクササイズ	バランスボールやイスなどを使って体力作りを行います。バランスボールなどに慣れたら、歌を口ずさみながらエクササイズを楽しみましょう!	水曜・午後 10回 [初回]1月10日	研修室	12人
緑茶でめざす 健康長寿	美味しい緑茶の淹れ方や緑茶本来の効能を学びます。緑茶の効果を知って、生活習慣病や体の老化を予防しましょう。	木曜・午前 6回 [初回]1月11日	工房1	16人
認知症のリスクを 減らす60代からの ロコモ対策	軽い運動を行いながら、いかに脳に刺激を加え、認知症のリスクを減らせるかについて、楽しく学びます。日常生活のちょっとしたことが認知症予防につながります!	木曜・午後 10回 [初回]1月11日	集会室	15人
いやしのヨガ	日常生活の癖による体の左右バランスの乱れを整えながら、縮まっているところをじんわりと伸ばし、腰痛や肩こりなどの体調不良を改善していきます。初めての方も安心して行えます。	金曜・午前 10回 [初回]1月12日	機能回復 訓練室	15人

健康マイレージ事業は、健康作りを実践すると、健康マイレージ(ポイント)がたまり、特典を手に入れることができる事業です。協賛企業からの賞品が当たる抽選への参加期限は平成30年1月15日(月)までです。問 健康推進課 63-3300 記事ID8453

