



- 日** 日時
- 場** 場所
- 内** 内容
- 募** 募集対象・人数
- 持** 持ち物
- 費** 費用
- 催** 主催
- 講** 講師
- 他** その他
- 申** 申込先・申込方法
- 問** 問合せ先

介護予防事業「自主グループ パワーアップ高取教室」

最近、身体を動かすことが減り、「足腰に自信がなくなった」「疲れやすい」と感じている方、お友達を誘って身近な公民館で体操してみませんか。

ストレッチ体操をはじめ、音楽に合わせて、筋力アップを行います。会話を楽しみながら、普段使わない筋肉を動かすことができます。

内 音楽に合わせたストレッチ体操や筋力アップの体操を行います。

場 高取公民館

日 (全6回コース) ①平成25年1月10日(木) ②1月24日(木) ③2月14日(木) ④2月21日(木) ⑤3月14日(木) ⑥3月28日(木)
午前11時～正午

募 市民20人(先着順)

持 タオル、水筒、運動しやすい服装と運動靴

費 2,000円程度(計6回分)

※参加人数によって参加費が変更になる場合があります。

申 12月28日(金)までに電話で申込

申 問 いきいき広場内保健福祉グループ
☎52-9871



ままプチさろん

これからママになる方の教室です。今回はクッキングです。

妊娠中に必要なバランスの良い食事作りと、管理栄養士によるアドバイスが受けられます。

内 調理実習・プチ健康講話(食事について)

日 平成25年1月10日(木)
午前10時～11時30分

場 いきいき広場クッキングスタジオム

募 妊婦10人(先着順)

持 母子健康手帳・エプロン

費 300円

申 平成25年1月7日(月)までに保健福祉グループへ電話で申込

問 いきいき広場内保健福祉グループ
☎52-9871

神経系難病患者・家族教室

災害時に向けて今から準備できることを学びませんか。

日 平成25年1月16日(水) 午後2時～4時

場 衣浦東部保健所3階大会議室

募 18歳以上の神経系難病患者とその家族(神経系難病のうち、パーキンソン病関連疾患、脊髄小脳変性症、多発性硬化症、多系統萎縮症、筋萎縮性側索硬化症を対象) 30人(先着順)

内 ①講話「災害時への備え」講師/佐々木裕子氏(愛知医科大学看護学部)

②交流会

申 平成25年1月11日(金)までに衣浦東部保健所健康支援課地域保健グループへ電話で申込

問 衣浦東部保健所健康支援課地域保健グループ
☎21-4778



講演会

『認知症になっても、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けるために—今後の認知症施策の方向性について—』

日 平成25年1月26日(土) 午後2時～3時30分

場 いきいき広場ホール

※駐車場に限りがありますので、乗り合わせでの来場をお願いします。

内 高齢者が認知症になっても、尊厳をもって質の高い生活を送ることは、私たちの共通の願いです。認知症になっても「できるかぎり住み慣れた地域で暮らし続けることができる」社会の実現に向け、今回、厚生労働省において取り組まれている勝又氏にお話しいただきます。地域で認知症の方を支えていくために、行政や各関係団体は何をすべきなのか、あるいは地域の皆さんができることは何かを一緒に考えましょう。

講 勝又浜子氏(厚生労働省老健局高齢者支援課認知症・虐待防止対策推進室長)

費 無料

募 民生・児童委員、まちづくり協議会、見守りネットワーク協力団体(新聞店、郵便事業など)、保健・福祉関係者、その他地域において見守り支援に関わっている方、その他興味のある方など 100人(先着順)

催 高浜市

申 平成25年1月21日(月)までに電話で申込

申 問 いきいき広場福祉企画グループ
☎52-9873

