

健康長寿の秘訣！フレイル予防講座(栄養編・頭と体の体操編)

☎ 35-3003 市民課 問合

フレイルとは、健康と介護の中間の弱っている状態のことで、多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になると言われています。

若いときはメタボ対策、高齢になったらフレイル対策と、いつまでも健康であるために、世代に応じた対策が必要です。いつまでも元気であるためにフレイル予防は始めましょう。

☎ 事前にTEL

タイトル	内容	講師	定員	日時	場所
65歳からの ギアチェンジ ～栄養・男性編～	・フレイルを予防する食事について、簡単な時短料理の調理実習を交えて学ぶ ・フレイルチェック	公益社団法人 岐阜県栄養士会 会員 (飛騨圏域栄養ケア・ステーション)	16人	11月16日(金) 10:00～13:00	女性青少年会館 (花里町1)
65歳からの ギアチェンジ ～栄養編～			16人	11月28日(水) 10:00～13:00	
65歳からの ギアチェンジ ～頭と体の体操編～	・フレイルを予防する頭と体の体操について学ぶ ・転倒・寝たきり予防のための筋肉トレーニング ・フレイルチェック	ひだ地域 リハビリプロジェクト	40人	11月20日(火) 10:00～11:30	一之宮公民館 (一之宮町)
75歳からの ギアチェンジ ～頭と体の体操編～			40人	11月29日(木) 10:00～11:30	市役所 地下市民ホール (花岡町2)

今月のオレンジカフェ

11月15日(木) 午後1時30分～3時

オレンジカフェは、認知症の人を介護している人や認知症に関心がある人などが交流する場です。時間内は出入り自由ですので、都合のいい時に本人や家族も一緒にお越しください。

今回は、「回想法～昔を思い出して語り合いましょう～」

☎ 場所 認知症の人と家族の会岐阜県支部
(昭和町1・旧綿屋の清水ふとん店)

☎ 参加料 1人200円

☎ 問合 飛騨地区認知症カフェ実行委員会
☎ 62-9482



認知症予防教室

心も体もいつまでも元気でいきいきと暮らすために、楽しく頭と体を使う認知症予防メニューの体験を試してみませんか。

☎ 日時・内容

11月19日(月)

午前10時～11時30分

認知症予防プログラム

「コグニサイズ」

～脳と体を同時に使う脳トレ～

☎ 場所 市役所地下市民ホール(花岡町2)

☎ 対象 認知症の診断や治療を受けていない方(年齢制限はありません)

☎ 参加料 無料

☎ 定員 50人

☎ 申込 前日までにTEL

☎ 持ち物 筆記用具、水分



☎ 問合 福祉サービス公社 ☎ 36-2940

介護のための「ほっとする談話室」

◆ほっとする談話室(まちスポ飛騨高山)

☎ 日時 11月11日(日) 10:00～15:00

☎ 内容 介護の日特別企画: オムツの相談、
整膚、介護・健康相談など

☎ 日時 11月20日(火) 10:00～15:00

☎ 内容 介護についての相談

◆認知症相談会

☎ 日時 11月28日(水)、29日(木) 10:00～15:00

☎ 場所 市図書館「煥章館」(馬場町2)

※事前申込不要、参加無料です。時間内は出入り自由ですので、都合のいいときにお越しください。

☎ 問合 NPO法人まちづくりスポット ☎ 62-8550



11月 休日診療などのお知らせ

☎ 35-3177 医療課 問合

診療名	対象となる方	期日	受付時間	持ち物	場所
内科診療	休日に急病になった方	3・4・11・ 18・23・25	8:30～11:30 13:00～14:30	健康保険証 医療受給者証(受給者のみ)	高山市休日診療所 (市保健センター内) ☎ 35-3175
歯科診療	日曜日に歯が痛くなった方 小児のフッ素塗布希望の方	4・11・18・ 25	8:30～11:30	フッ素塗布: 1,080円	

- 休日・夜間などの急病の場合、受診できる医療機関を知りたいときは高山地域救急医療情報センターまで電話してください(☎ 0577-34-3799)
- 高山市民の方は、看護師や医師などに24時間365日、電話で医療相談ができます(通話料・相談料無料、携帯電話使用可)(☎ 0120-54-7830)