

# 10月6日は「市民スポーツフェスティバル」

スポーツに親しむきっかけづくりや健康づくりのため、10月6日(日)を中心として市内各地でスポーツイベントを開催します。この機会にいろいろなスポーツを体験し、いい汗を流しませんか。

問合せ スポーツ推進課 ☎35-31157  
広報ID 100039609

## ◆市民スポーツフェスティバル(10月6日(日))

各種スポーツ体験コーナー(随時受け付けます)			
飛驒高山 ビッグアリーナ	サブアリーナ	ボッチャ体験……………【どなたでも、随時受付】 ～パラリンピック正式種目のボッチャを体験してみよう～	10:00～12:00 13:00～15:00
	多目的ルーム	ラダーゲッター&わなげ&マンカラ…【どなたでも、随時受付】	10:00～12:00 13:00～15:00
	弓道場	弓道…【小学生以上、小学生は保護者同伴要、靴下または足袋】	10:00～12:00
		アーチェリー…【小学5年生以上、小学生は保護者同伴要、靴下】	13:00～15:00
トレーニングルーム	トレーニング機器……………【中学生以上、タオル・上履き】	9:00～15:00	
岡本テニスコート(下岡本町)	硬式テニス……………【小学生以上、お持ちの方はラケット】	10:00～12:00	
中山テニスコート(下林町)	ソフトテニス……………【小学生以上、お持ちの方はラケット】	10:00～12:00	
一般開放			
飛驒高山ビッグアリーナ	体カテストで自分の体力を測ってみよう! 【どなたでも、随時受付】		10:00～12:00
スポーツ大会			
飛驒高山 ビッグアリーナ	メインアリーナ	町内対抗バレーボール大会(ソフトバレーボール)〔～8日(火)〕	
	武道場	高山市柔道大会	

※雨天中止になるものもあります

## ◆支所地域スポーツイベント(地域により開催日が異なります)

10/6	一之宮	トレイルラン(ファミリーコース)	モンデウス飛驒位山周辺
10/6	朝日	朝日まち協 グラウンド・ゴルフ大会	道の駅「ひだ朝日村」
10/6	久々野	久々野スポーツフェスティバル【久々野地域の方】	久々野体育館
10/14	国府	スポーツフェスタ2019【国府地域の方】	国府小学校体育館、グラウンド
10/14	荘川	町民駅伝大会【荘川地域の方】	荘川小学校グラウンド周辺
11月	清見	ソフトバレーの集い【1チーム1名以上清見在住・在勤の方】	清見B&G海洋センター体育館

【支所地域のイベント情報は、所在地の各まちづくり協議会までお問い合わせください。】

## 認知症予防教室

心もからだ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や学習をしてみませんか。

【対象】 認知症の診断や治療を受けていない方

【場所】 市役所地下市民ホール(花岡町2) 【定員】 各50人

【参加料】 無料

※事前申込不要です。

回	日時	内容
1	10月30日(水) 10:00～11:30	認知症予防プログラム 「コグニサイズ」
2	11月13日(水) 10:00～11:30	認知症予防の食事についてのお話

【問合せ】 市福祉サービス公社 ☎36-2940



## あたまの健康チェック

認知症予防の一環として、簡易な認知機能チェックと個別相談を行います。ぜひご利用ください。

【対象】 ①市内在住の65歳～79歳の方

②認知症の診断や治療を受けていない方

③介護保険で要支援・要介護に該当していない方

【日時】 10月21日(月) 8:50～12:00(1人あたり30分程度)

【場所】 市役所3階301会議室(花岡町2)

【定員】 10人

【申込】 前日までにTEL

※認知症などの診断をするものではありません。

※初めての方を優先させていただきます。

【問合せ】 市地域包括支援センター ☎35-2940

## オレンジカフェ

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。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ひましょう～を予定しています(事前申込不要)。

【日時】 10月15日(火) 13:30～15:00

【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

【問合せ】 飛驒地区認知症カフェ実行委員会 ☎62-9482

## 介護者のための「ほっとする談話室」

介護に関する悩み事や困りごとの相談ができます。

①ほっとする介護・健康談話室(市民健康まつりに出席)

【日時】 10月6日(日) 9:30～14:00

【場所】 市保健センター(花岡町2)

②ほっとする談話室

【日時】 10月20日(日) 10:00～15:00

【場所】 まちスポ飛驒高山(天満町1・フレスポ飛驒高山内)

※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。

【問合せ】 NPO法人まちづくりリスポット ☎62-8550