

健康ポイント対象

ひざ腰元気教室

高齢期を元気に過ごすために教室に参加して、健康についての学習や体操を行い健康寿命を伸ばしましょう。

対象 市内在住の65歳以上(過去にひざ腰元気教室の受講経験がない方)



健康ポイント対象

あたまの健康チェック®

脳の働きが年齢相当かどうかを簡易的に調べることができます。自分の脳の働きを知り、認知症予防の取り組みを始めましょう。

対象 ①②③の全てを満たす方

- ① 市内在住の65〜79歳
- ② 認知症の診断や治療を受けていない
- ③ 介護保険の要支援・要介護に該当しない

申込み 前日までにTEL

※認知症の診断や検査をするものではありません



場 所	よって館宙 (七日町1)	市役所 (花岡町2)	総合福祉センター (昭和町2)
期 日	2月8日(水)	2月13日(月) 2月20日(月)	2月24日(金)
時 間	13:30~ 16:00	9:00~ 12:00	13:30~ 16:00
申込み	前日までにTEL		
問合せ	よって館宙 ☎32-2411	高年介護課 ☎57-5200	

場 所	山王福祉センター (森下町1)	ふれあい会館 (名田町3)	よって館初田 (初田町1)
期 間	2月15日(水)~ 7月12日(水)	2月21日(火)~ 7月25日(火)	2月22日(水)~ 7月19日(水)
時 間	9:30~11:00		13:30~15:00
定 員	8人	5人	
申 込 限 期	前日までにTEL		2月17日(金)までにTEL
問 合 せ	福祉サービス公社 ☎57-5502	社会福祉協議会 ☎35-0294	

健康ポイント対象

脳力アップ教室

頭と体を使う脳トレ・ニングや体操の体験、認知症予防に関する学習をします。

対象 市内在住で認知症の診断や治療を受けていない65歳以上

申込み 前日までにTEL

【山王福祉センター(森下町1)】

期 日 2月9日(木)

時 間 午後1時30分〜3時

内 容 認知症を予防する運動

定 員 15人

問合せ 福祉サービス公社

☎57-5502

【総合福祉センター(昭和町2)】

期 日 2月24日(金)

時 間 午後1時30分〜3時

内 容 バランスのよい食事

定 員 20人

問合せ 社会福祉協議会

☎35-0294

介護サービスを利用の皆さんへ

毎年1月末に郵送していた「介護給付費通知書」を、今年から窓口での交付に変更します。介護給付費通知書の交付希望者は、高年介護課までお問い合わせください。

問合せ 高年介護課 ☎35-3178

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る人です。

受講者には認知症サポーターの証のオレンジリングをお渡しします。

対象 市民

期 日 2月16日(木)

時 間 午後1時30分〜3時

場 所 市図書館「煥章館」

定 員 30人

申込み 2月15日(水)までにTEL

問合せ 地域包括支援センター

☎35-2940

ここここ教室

物忘れや体力低下が気になっている方を対象に送迎付きで介護予防のための運動、脳トレを行っています。

対象 要支援1・2、基本チェックリスト該当者

曜 日 (月)金の週1回

※地域により異なります

場 所 各地域の福祉センターなど

時 間 送迎込みで3時間程

参加料 1回500円(送迎込)

問合せ 地域包括支援センター

☎35-2940

介護者の「ほっとする談話室」 **問合せ** NPO法人まちづくりスポット ☎62-8550

日時 2月10日(金)、20日(月)の10:00~15:00 **場所** まちスポ飛驒高山(天満町1)

高齢者