

11月の献血

問合 福祉課 ☎35-3356

駐車場が少ない会場もありますのでご注意ください。
※印の会場は400ml限定の献血です。

期 日	時 間	場 所
15日(金)	9:00~11:30	飛驒総合庁舎(上岡本町7)※
	13:30~16:00	高山信用金庫新宮支店(新宮町)
21日(木)	9:00~11:30	高山市役所(花岡町2)※
	13:30~16:30	飛驒信用組合本店(花岡町1)
22日(金)	9:00~11:30	ウエディングパーク高山フローラ(桐生町8)
	13:30~16:00	平和メディック(株)(下切町)

ひざ腰元気教室

年を重ねても元気にいきいきと暮らしていくために、高齢期の健康管理のポイントや認知症予防について学びます。

対象 市内在住の65歳以上のお元気な方(過去に受講経験のない方)

申込 下記締切日までにTEL

※定員を超えた場合は抽選。

問合 ①社会福祉協議会 ☎35-0294

②③福祉サービス公社 ☎36-2940

	場所・定員	開催日	時間	申込締切
①	総合福祉センター 8人	11月12日~令和2年 4月7日(毎週火曜日)	9:30~11:30	11月11日(月)
②	ビッグアリーナ 15人	11月27日~令和2年 5月13日(毎週水曜日)	9:30~11:30	11月26日(火)
③	市保健センター 15人	11月28日~令和2年 4月23日(毎週木曜日)	13:30~15:30	11月27日(水)

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、「昔なつかしい遊びやおしゃべり会」を予定しています(事前申込不要)。

日時 11月15日(金) 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 飛驒地区認知症カフェ実行委員会 ☎62-9482

フレイル予防講座

フレイルとは、加齢に伴う筋力低下や心身の活力の低下により生じる高齢期特有の状態と糖尿病や高血圧などの生活習慣病、両方が影響してからだの機能が衰えやすくなる状況をいいます。

からだの機能が衰えないように、「フレイル」を予防し、人生100年時代、いきいきと過ごすための具体的な講座を行います。ぜひご参加ください。

日 時	場 所	申込期限
11月28日(木) 13:30~15:00	市役所地下市民ホール	11月22日(金)
12月9日(月) 13:30~15:00	市図書館「煥章館」	12月3日(火)

定員 各30人(超えた場合は抽選)

参加料 無料

申込 各申込期限までにTEL

問合 市民課 ☎35-3003

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 11月19日(火) 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 市地域包括支援センター ☎35-2940

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認知症なんでも相談室

日時 11月7日(木)、8日(金) 10:00~15:00

場所 市図書館「煥章館」(馬場町2)

②ほっとする談話室

日時 11月11日(月)、20日(水)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 NPO法人まちづくりリスポット ☎62-8550

11月7日(木)は、市地域包括支援センターによる「あたまの健康チェック」の体験もできます。

11月 休日診療のお知らせ

問合 医療課 ☎35-3177

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(日祝)・4(月休)・ 10日・17日・ 23(土祝)・24日	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	3(日祝)・10日・ 17日・24日	8:30~11:30	お薬手帳(お持ちの方) 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]