



ひざ腰元気教室

高齢期を元気に過ごすために、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(過去に受講経験のない方)

場所 山王福祉センター(森下町1)

期間 8月16日～令和4年2月21日の毎週(月)

時間 9:30～11:00 **定員** 8人

申込 8月10日(火)までに(TEL)

問合せ 福祉サービス公社 ☎ 36-2940



ひざ腰元気教室「体験講座」

ひざ腰元気教室に興味がある方を対象にした教室の説明や体操の体験講座です。

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のない方)

場所 総合福祉センター(昭和町2)

日時 8月24日(火) 13:30～15:00

定員 20人

申込 8月23日(月)までに(TEL)

問合せ 社会福祉協議会 ☎ 35-0294



脳力アップ教室

頭と体を使う脳トレーニングや体操の体験、認知症予防に関する学習をします。

脳トレーニングは、家でも仲間同士でもどこでも簡単に楽しくできる内容です。



対象 市内在住の65歳以上で認知症の診断や治療を受けていない方

参加費 無料

会場	総合福祉センター(昭和町2)	きりう福祉センター(桐生町8)
開催日	8月12日(木)	8月24日(火)
時間	10:00～11:30	10:00～11:30
内容	脳と体の健康を維持する食事	脳の健康
定員	20人	10人
申込み/メ切	8月11日(水)	8月23日(月)
問合せ	社会福祉協議会 ☎ 35-0294	福祉サービス公社 ☎ 36-2940



あたまの健康チェック®

この検査では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。自分の脳の機能を知り、認知症予防の取り組みを始めましょう。



対象 (下記の①から③の全てを満たす方)

- ①市内在住の65歳～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・要介護に該当していない
- *認知症の診断や検査をするものではありません
- *支所での実施希望者は、ご相談ください

会場	市役所(花岡町2)	よって館宙(七日町1)	よって館花里(花里町3)
開催日	8月25日(水) 8月30日(月)	8月11日(水)	8月23日(月)
時間	9:00～12:00	13:30～16:00	13:30～16:00
申込先	高年介護課 ☎57-5200	よって館宙 ☎32-2411	よって館花里 ☎090-5627-4447

介護者のための「ほっとする談話室」

ご家族などの介護の悩みについて相談ができます(電話相談も随時受け付けています)。



日時 8月10日(火)、20日(金)
いずれも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)

問合せ NPO法人まちづくりスポット
☎ 62-8550(火曜日定休)

終活セミナー「知っておこう相続税のしくみ」

日時 8月24日(火) 13:30～15:00

場所 市図書館「煥章館」(馬場町2)

講師 税理士 島田 哲吉さん

参加費 無料

定員 30人(超える場合は抽選)

申込 8月17日(火)までに(TEL)、(MAIL)(氏名・住所・連絡先を明記)

問合せ 高年介護課 ☎ 57-5200

✉ kounenkaigo@city.takayama.lg.jp