

健康ポイント
対象

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。

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



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、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)



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 9月10日(金)、20日(月・祝)

いずれも午前10時〜午後3時

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

☎ 62-85550(火曜日定休)



会場	よって館宙(七日町1)	きりう福祉センター(桐生町8)
開催日	9/16~2/24	9/15~2/16
曜日	毎週(休)	毎週(休)
時間	9:30~11:00	9:30~11:00
定員	5人	6人
申込み期限	9月13日(月)	9月10日(金)
問合せ	社会福祉協議会 ☎ 35-0294	福祉サービス公社 ☎ 36-2940

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	9月16日(木)	9月28日(火)
時間	10:00~11:30	10:00~11:30
内容	脳の健康	管理栄養士による食事の話
定員	20人	10人
申込み期限	9月15日(水)	9月27日(月)
問合せ	社会福祉協議会 ☎ 35-0294	福祉サービス公社 ☎ 36-2940

健康ポイント
対象

あたまたの健康チェック®

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 左記の①から③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



敬老祝品を贈呈します

市では、敬老の日を迎えるご長寿の方に祝品を贈呈します。なお、8月24日現在の対象者数は次のとおりです。

◆ 米寿の方 645人

(男性226人、女性419人)

◆ 満100歳を迎える方 42人

(男性1人、女性41人)

◆ 100歳を超える方 60人

(男性7人、女性53人)

・ 市内の最高齢は、男性108歳(大正2年2月生)、女性105歳(大正4年9月生)です。

・ 米寿(数え年88歳)の方と100歳を超える方には、民生委員などが訪問し、祝品を贈呈します。

問合せ 高年介護課 ☎ 57-5200

自宅で「ますますマメに体操」をしましょう!

新型コロナウイルス感染防止のための外出自粛により心身の機能が低下しないように、体を動かすことが大切です。市公式YouTubeチャンネルで、家で手軽



にできる体操を紹介していますので、一緒にやってみましょう。



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	9月14日(火) 9月27日(月)	9月8日(水)	9月27日(月)
時間	9:00~12:00	13:30~16:00	13:30~16:00
申込み	高年介護課 ☎ 57-5200	よって館宙 ☎ 32-2411	よって館花里 ☎ 090-5627-4447

今号でお知らせしている各種催しなどについては、新型コロナウイルス感染症予防のため、中止・延期または内容が変更となる場合があります。