

健康ポイント対
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
参加費 無料



会場	総合福祉センター(昭和町2)	山王福祉センター(森下町1)
開催日	11月12日(金)	11月22日(月)
時間	13:30~15:00	10:00~11:30
内容	脳の健康	脳と体の健康を維持する食事
定員	20人	10人
申込期限	11月11日(木)	11月19日(金)
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
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)



会場	国府老人いこいの家(国府町木曾垣内)
開催日	12月1日~令和4年5月18日の毎週(水)
時間	13:30~15:00
定員	10人
申込期限	11月24日(水)
問合せ	社会福祉協議会 ☎35-0294

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 11月10日(水)、11日(木)、20日(土) いずれも午前10時~午後3時
場所 まちスポ飛驒高山

問合せ NPO法人まちづくりスポット ☎62-85550(火曜日定休)



健康ポイント対
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 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
* 支所での実施希望者は、ご相談ください

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、認知症の人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 医療・介護の専門知識をお持ちでない方
期日 11月25日(木)
時間 午後1時30分~3時

場所 市図書館「煥章館」(馬場町2)
定員 30人(超えた場合は抽選)
申込み 11月18日(木)までにTEL
問合せ 地域包括支援センター ☎35-2940

終活セミナー

「知っておこう相続税のしくみ」

期日 11月24日(水)
時間 午後1時30分~3時
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(超えた場合は抽選)

申込み 11月16日(火)までにTEL、(氏名、住所、連絡先を明記)
問合せ 高年介護課 ☎57-5200

☐ kounenkaigo@city.takayama.a.l.g.jp

ほっとする談話室・介護に関する展示を開催中

【期間】 ~11月30日(火) 【場所】 市図書館「煥章館」(馬場町2) 【問合せ】 NPO法人まちづくりスポット ☎62-8550