

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



会場	山王福祉センター(森下町1)	総合福祉センター(昭和町2)
開催日	5月19日(木)	5月27日(金)
時間	13:30~15:00	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	10人	20人
申込期限	前日まで	
問合せ	福祉サービス公社 ☎36-2940	社会福祉協議会 ☎35-0294

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)



会場	山王福祉センター(森下町1)	総合福祉センター(昭和町2)
開催期間	5月18日~10月5日の毎週(水)	
時間	9:30~11:00	
定員	9人	
申込期限	5月16日(月)	
問合せ	福祉サービス公社 ☎36-2940	社会福祉協議会 ☎35-0294

### 認知症カフェ

認知症カフェとは、認知症の方や介護者、などごなたでも気軽に交流できる場所です。

日時 5月13日(金) 午後1時30分~2時30分  
場所 認知症の人と家族の会事務所(昭和町1)

参加料 無料  
定員 10人

申込み 当日の正午までにTEL  
問合せ 飛驒地区認知症カフェ実行委員会 ☎62-9482



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 ①~③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

### 後期高齢者医療制度加入者へ健診の案内を送付します

令和4年度「ぎふ・すこやか健診」ぎふ・さわやか口腔健診」実施のお知らせです。  
令和4年4月1日現在、後期高齢者医療制度の被保険者全員に案内をお送りします。

※75歳以上の方および65歳から74歳の広域連合の認定を受けた方  
※送付時期5月末  
年度途中に75歳になる方(昭和22年4月~10月生)には、誕生月翌月に案内をお送りします。

昭和22年11月以降生まれの方で高山市国民健康保険の加入者は、令和4年度は特定健診の受診券を送付しています。

問合せ 市民課 ☎35-30003



### 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ンライン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 5月19日(木)  
時間 午後1時30分~3時  
場所 市民文化会館(昭和町1)  
定員 20人超えた場合は抽選  
申込み 5月12日(木)までにTEL  
問合せ 地域包括支援センター ☎35-2940



会場	高山市役所(花岡町2)	総合福祉センター(昭和町2)	よって館宙(七日町1)
開催日	5月24日(火) 5月31日(火)	5月27日(金)	5月11日(水)
時間	9:00~12:00		13:30~16:00
申込み	高年介護課 ☎57-5200		よって館宙 ☎32-2411