

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

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知ることができます。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 ①②③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 TEL

※認知症の診断や検査をするものではありません



場所	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)
期日	12月12日(月) 12月19日(月)	12月23日(金)	12月14日(水)
時間	9:00～12:00	13:30～16:00	13:30～16:00
申込み	前日まで TEL		
問合せ	高年介護課 ☎57-5200		よって館宙 ☎32-2411

場所	山王福祉センター (森下町1)	総合福祉センター (昭和町2)
期日	12月22日(休)	12月23日(金)
時間	13:30～15:00	
内容	バランスのよい食事	認知症を予防する食事
定員	15人	20人
申込み	前日まで TEL	
問合せ	福祉サービス公社 ☎57-5502	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、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)

期日 12月15日(令和5年5月25日の毎週(木))

時間 午前9時30分～11時

場所 山王福祉センター(森下町1)

定員 9人

申込み 12月14日(水)までに TEL

問合せ 福祉サービス公社 ☎57-5502

認知症に関する相談会

認知症かもしれない? どうしたらいいの? などの認知症に関するさまざまな悩みに相談員が寄り添います。



期日 12月17日(出)

時間 正午～午後3時

場所 みはか集会所(赤保木町)

※相談無料、申込不要

問合せ グループホームまめなかな ☎37-3200

後期高齢者医療制度にご加入の皆さんへ ぎふ・すこやか健診のご案内

この健診は、生活習慣病の発見や重症化予防のための健診です。未受診の方はこの機会にぜひ受診をご検討ください。

対象 次のいずれにも該当する方

- 令和4年度の受診券が届いている(昭和22年8月生まれまでの75歳以上および65～74歳の広域連合の認定を受けた)
- 今年度「ぎふ・すこやか健診」未受診

検査内容 身体計測、問診、診察、血圧測定、血液検査(脂質・肝機能・血糖・貧血・腎機能)、尿検査、心電図検査(医師が必要と認めた場合)

期日 ①12月15日(木) ②令和5年1月27日(金)

場所 久美愛厚生病院(中切町)

受診料 420円

申込み ①は12月8日(木)、②は令和5年1月13日(金)までに TEL

問合せ 市民課 ☎35-3003

