



暮らし人に優しいまちづくり



1

浜川市高齢者等あんしん見守りネットワーク講演会

1人で抱えずに優しいつながりがあふれる社会をつくるため、私たちに何ができるか一緒に考えてみませんか。

とき 7月18日(木)午後1時30分～3時30分

ところ 市民会館

内容 高齢者の孤立・孤独をテーマにした講演



講師 萩原 涼平さん(NPO法人ソニリッサ代表理事)

参加料 無料

申込み・問合せ先 7月11日(木)までに電話で、市中央地域包括支援センター(☎高齢者安心課内・☎②2179)へ

ホームページID 373

2

夏の食中毒について学ぶ介護予防教室

7～9月は食中毒が最も発生しやすい時期といわれています。特に、抵抗力が弱い持病のある人や高齢の人は、重症化し、入院治療が必要になることがあります。入院治療の間に体力・筋力が衰え、退院時には、介護が必要な体になってしまうことにもなりかねません。食中毒を予防して、今年の夏を元気に乗り越えるために、「食中毒」について一緒に学んでみませんか。

とき 7月3日(水)午前10時30分～11時30分

ところ 古巻公民館

内容 「夏の食中毒を知ろう」

講師 古巻地域包括支援センター職員

定員 20人(先着順)

参加料 無料

持ち物 飲み物

申込期間 6月10日(月)～28日(金)

申込み・問合せ先 古巻地域包括支援センター(☎②41300)へ

ホームページID 11341



3

第2回健康おうえんデー～カラダとアタマの健康チェック～

とき・ところ 7月10日(水)

①午前10時～正午・浜川ほっとプラザ

②午後2時～4時・北橘公民館

内容 ▷体力・血管年齢・脳の健康度測定など

▷管理栄養士、歯科衛生士による講話

▷脳を活性化するトレーニング(運動)体験

定員 各回20人(抽選)

申込期間 6月3日(月)～17日(月)

申込み・問合せ先 電話で☎介護保険課(☎②2116)へ

ホームページID 11320

● ! 健康おうえんデーの参加者対象 ! ●

脳活性化トレーニング

「アタマカラダ!ジム」

とき 9月5日～10月31日の毎週木曜日午後1時30分～2時30分(全9回)

ところ 浜川ほっとプラザ

内容 健康おうえんデーで体験したトレーニング、ストレッチなど

その他 詳細は、市ホームページ(ID=10864)を確認してください