



参加して！学んで！つながる元気／ 健やかな毎日を支える取り組みを紹介します



みみとカラダの元気度チェック ～あなたのみみ、元気ですか～

ID 12308

「最近会話が楽しめない」、「外に出るのが面倒」などの変化は、聞き取る機能の衰えが原因かもしれません。聞き取る機能は、少しずつ衰えるため、自覚しにくく、耳から入る音が減ることで脳への刺激が減り、認知症のリスクが高まるといわれています。耳の元気度を確認してみませんか。

詳しくは、☎介護保険課(☎②2116)へ。

とき・ところ・申込期間 別表2のとおり

※今後、12月に中央公民館で、3月に市民会館で実施予定です

内容 ▷耳鼻科医が教える「聞こえについてのみみよりな話」

▷聞こえのチェック(20文字の(別表2))

とき	ところ	申込期間
7月9日(水)午後1時30分～3時	北橋公民館	6月6日(金)～27日(金)
8月7日(木)午前10時～11時30分	渋川公民館	6月6日(金)～7月31日(木)

単音が再生され、その言葉を答える、簡単なチェックです)

▷体力測定

▷脳を活性化するトレーニング

対象 65歳以上の人

定員 各日30人(先着)

申込方法 電話で介護保険課へ



各種講演会のご案内

①地域助け合い活動講演会 ～お互いさまの心でつなぐ地域の輪～

ID 7324

少子高齢化や核家族化の進行により、見守りや声かけなど、ちょっとした支援を必要とする高齢者が増えています。

市は、地域におけるお互いさまの助け合い活動の促進に向け、講演会を開催します。住み慣れた地域で誰もが安心して暮らしていける地域づくりについて一緒に考えてみませんか。

詳しくは、市中央地域包括支援センター(☎高齢者安心課内・☎②2179)へ。

とき 6月25日(水)午後1時30分～3時30分

ところ 市民会館

内容 ▷講演 ▷渋川市の活動紹介 ▷活動者の声を聞いてみよう

講師 目崎 智恵子さん((公財)さわやか福祉財団)

対象 市内在住・在勤の人

参加料 無料

申込方法 電話で市中央地域包括支援センターへ

申込期限 6月23日(月)



買い物支援



粗大ごみなどの収集支援

②介護予防講演会

ID 10584

最新の研究が明かす！認知症予防最前線 ～今日からできる生活のポイント～

認知症は、年齢に関わらず誰でもかかる可能性があり、発症を遅らせるヒントは、日々の生活の中にあります。より自分らしく、元気に過ごすために、そのヒントを学んでみませんか。

詳しくは、☎介護保険課(☎②2116)へ。

とき 7月24日(木)午後2時～3時30分(受け付けは午後1時30分開始)

ところ 市民会館

内容 最新の知見を踏まえた、認知症の発症・進行の予防法、日常生活におけるポイントなどについて、実技を交えた講話

講師 山上徹也さん(群馬大学大学院保健学研究科リハビリテーション学講座教授)

対象 市内在住の人

参加料 無料

持ち物 フェスタオル1本(縦約30cm×横約80cm)

申込方法 電話で介護保険課へ

申込期間 6月2日(月)～7月17日(木)



山上 徹也さん



令和7年度参加者募集

ID 8635

しばかわウォーキングチャレンジtheファイナル

「しばかわウォーキングチャレンジ」は、活動量計を身につけて、楽しく歩いて健康になることを目的とした事業です。

歩数や体組成計の測定、セミナー参加などで貯めたポイントを渋谷ポイントに交換できます。

なお、令和2年度から実施してきた本事業ですが、本年度をもって終了します。ふるってご参加ください。

詳しくは、健康増進課(☎②1321)へ。

取組期間 9月1日(月)～令和8年1月31日(土)

対象 20歳以上の市内在住・在勤者

定員 ▷新規参加者=100人 ▷継続参加者=700人 ※定員を超えた場合は抽選。結果は7月中旬頃に通知します

参加料 ▷新規参加者=3,000円 ▷継続参加者=1,000円

申込期限 6月20日(金)

その他 初回説明会の日程は別表1のとおりです

～しばかわウォーキングチャレンジの仕組み～

1. 申し込み

①右の2次元コードから申し込み



②市保健センター窓口で申し込み
③電話で申し込み(専用ダイヤル・☎②7336)
※午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く)

2. 初回説明会に参加

8月1日(金)～5日(火)の5日間のうち、1回参加してください。

初回説明会では、「参加登録」、「資料の配布」、「新規参加者への活動量計配布」などを行います。
※会場は全て市保健センターです

(別表1) 初回説明会日程表

受付時間(各回30分)	開催日(全て8月)				
	1日	2日	3日	4日	5日
午前10時～		⑤	⑦	⑨	⑬
午前10時30分～		⑥	⑧	⑩	⑭
午後2時～	①			⑪	⑮
午後2時30分～	②			⑫	⑯
午後5時30分～	③				
午後6時～	④				

3. ポイントを貯める

取組期間中に専用の活動量計を携帯して、健康づくりに取り組みましょう！参加者は、無料で体組成測定ができます！



4. ポイントが貯まったら

最大2,000円分の渋谷ポイントに、手続き不要で4月頃に自動で交換され、付与されます。



▲渋谷ポイントについてはこちら

受取方法①～③)を選択してポイントをGET!



いきいきフェスタ2025

ID 12244

いきいきフェスタは、フレイル予防や介護予防について、楽しく体験し、正しく学びを深めることで、健康寿命を延ばすことを目的としたイベントです。

詳しくは、☎高齢者安心課(☎②2179)または渋川地区在宅医療介護連携支援センター(☎②3990)へ。

とき 6月29日(日)午前9時～11時30分

ところ 渋川ほっとプラザ

内容 ▷介護予防のための体験コーナー ▷健康チェック・体力測定 ▷専門職による健康についての各種相談▷子どもも楽しめる調剤体験コーナー▷介護食の試食など
参加料 無料

