



健康おうえんデー～カラダとアタマの元気度チェック～

「アクティブに過ごしたい」、「楽しみながら今の自分を知りたい」
そんなあなたにおすすめです

ID=11320

より自分らしく活発に過ごすため、今のカラダとアタマの元気度を知ること、毎日の生活でできることから取り組むことが大切です。

元気度チェックで、いきいきと生活するためのヒントを見つけてみませんか。

とき 12月15日(月)午前10時～正午・午後2時～4時
ところ 渋川ほっとプラザ

内容 ▶管理栄養士、歯科衛生士から「学ぶ」今日からできるいい生活習慣 ▶楽しく「知って」みませんか？タブレットを使った脳の健康度チェック、体力測定、血管年齢測定、野菜摂取量チェック ▶脳を活性化するトレーニング「体験」 ※各チェックは疾病の予防・診断を目的としたものではありません

定員 各回30人(抽選)

対象 6月に実施した健康おうえんデーに参加していない市内在住の65歳以上の人



申込方法 電話で☎介護保険課(☎22116)へ

申込期間 11月4日(火)～21日(金)



〈アタマカラダ!ジム〉

とき 令和8年1月8日～3月5日の毎週木曜日午前10時～11時

ところ 渋川ほっとプラザ

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

対象 健康おうえんデーに参加した人で、今年度アタマカラダ!ジムに参加していない人

申込期間 12月15日(月)～23日(火)

その他 身体状況により、参加をお断りする場合があります

申込み・問合せ先 電話で☎介護保険課(☎22116)へ



介護予防教室

みんなで笑って、動いて、
元気に！体操をとおして、
地域の元気を応援

ID=12629

とき 12月8日(月)午前10時～11時30分

ところ 北橋公民館

内容 ①身体の体操＝自宅でできる軽運動(ストレッチ、関節可動域の維持) ②頭の体操＝簡単なクイズ、理想ゲーム、数字遊び ③お口の体操＝発声、唾液腺刺激、口周りの運動

講師 佐藤 潤さん(特別養護老人ホームねむの丘・介護福祉士)

対象 市内在住・在勤の人

定員 20人程度(先着順)

参加料 無料

持ち物 動きやすい服装、飲み物

申込期間 11月7日(金)～12月5日(金)

申込み・問合せ先 電話で北橋地域包括支援センター(☎257720)へ

家族介護教室～楽しく料理教室～

「楽」しく談笑しながら
「ら」くにつくれる
「く」ふうひとつで介護食に早変わり

ID=12630

とき 12月2日(火)午前10時～午後0時30分(受け付けは午前9時30分から)

ところ 北橋公民館

内容 高齢になって飲み込む力が衰えても、安全に食べられる料理を学びます(どんぶりメニューを予定)

講師 櫻井さん(特別養護老人ホームねむの丘・管理栄養士)

対象 市内在住・在勤の人

定員 10人程度(先着順)

参加料 200円

持ち物 エプロン、三角巾またはバンダナ

申込期間 11月7日(金)～26日(水)

申込み・問合せ先 電話で北橋地域包括支援センター(☎257720)へ



健康の秋 色づく季節 もっと元気に

身近な健康づくり・介護予防をはじめませんか？

第1回住民公開講座「認知症世界の歩き方」

認知症の人の「こころ」と「からだ」を学び、
私たちにできることを考えてみませんか

ID=12602

地域で誰もが自分らしく暮らせる社会を目指して、特別養護老人ホームねむの丘による公開講座を開催します。

認知症は、誰にでも身近なものです。認知症とともに生きるこの時代に、私たちは認知症の人をより深く理解し、ともに歩んでいくことが求められています。

この講座では、認知症の人の「こころ」と「からだ」を当事者視点で学びます。認知症の世界と一緒に歩き、私たちに何ができるのかを考えてみませんか。



とき 11月22日(土)午前9時30分～11時30分

ところ 北橋公民館

内容 映像とゲームによる参加型の講座

講師 特別養護老人ホームねむの丘の生活相談員

定員 60人(先着順)

参加料 無料

申込方法 電話で特別養護老人ホームねむの丘(☎4000)へ

申込期間 11月7日(金)～17日(月)

問合せ先 特別養護老人ホームねむの丘または☎高齢者安心課(☎22179)

みみの元気度チェック～あなたのみみ、元気ですか～

最近の「聞き返し」、耳のサインかも？
聞こえのチェックをしてみませんか

ID=12308

とき 12月4日(木)①1時30分～、②1時50分～、③2時10分～、④2時30分～、⑤2時50分～、⑥3時10分～ ※全て午後。各回20分の枠を予約制で実施

ところ 中央公民館

内容 ▶聞こえのチェック(20文字の単音が再生され、その言葉を答え

る簡単なチェック)と結果の説明 ▶待ち時間に体験できる脳を活性化する運動や脳トレ

対象 7・8月の同事業に参加していない市内在住の65歳以上の人

定員 各回4人(先着順)

申込方法 電話で介護保険課へ

申込期間 11月7日(金)～27日(木)

その他 3月に市民会館で同事業を実施予定です。詳細は、広報しぶかわ2月号でお知らせします

問合せ先 ☎介護保険課(☎22116)

