

## 健康・介護を支える3つの事業〈参加者募集〉



# みみとカラダの元気度チェック -あなたののみみ、元気ですか-

「最近テレビの音が大きいと言われる」、「聞き間違いが増えた」など、気になつていませんか？ もしかしたら、聞き取る機能の衰えが原因かもしれません。 「聞こえ」のチェックで自分の“みみ”的元気度を確認してみましょう。

詳しくは、**介護保険課**(TEL②2116)へ。

**とき** 3月4日(水)午前10時～11時30分

**ところ** 市民会館

**内容** ▷医師が教える「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** 7・8・12月に開催した同事業に参加していない市内在住の65歳以上の人

**定員** 30人(先着順)

**参加料** 無料

**申込方法** 電話で介護保険課へ

**申込期間** 2月6日(金)～25日(水)

**ホームページID** 12308



▲7月に開催した同事業の様子

## 水曜サロン 「脳トレチャレンジ教室」

**とき** 3月4日(水)午後1時30分～3時

**ところ** 市民会館

**内容** 簡単なクイズや計算を用いた脳トレ、簡単なコグニサイズ(脳トレ体操)に挑戦します

**講師** 塚田愛さん(スポーツトレーナー)

**定員** 30人程度(事前申込制・定員を超えた場合は抽選)

**参加料** 無料

**申込方法** 市民会館窓口、電話または右の2次元コードから申し込んでください



**申込期間** 2月10日(火)午前9時～23日(祝)正午(市民会館窓口は、2月12日(木)、16日(月)を除く)

**申込み・問合せ先** 市まちづくり財団(TEL②7070)へ

## 家族介護教室を開催します



家族が突然倒れたら、あなたはどうしますか？ 一刻も早い救命措置が大切な命を救います。万が一に備え、緊急時の対応を学びましょう。

**とき** 3月5日(木)午前10時30分～11時30分

**ところ** 小野上地域福祉センター

**内容** 救命救急体験講座－ALSOKほっとライフ講座－

**講師** 山田裕子さん(ALSOK群馬(株))

**対象** 介護をしている人、介護に興味のある人

**定員** 20人程度(先着順)

**参加料** 無料

**申込期間** 2月9日(月)～3月4日(水)

**その他** 当日、体調が悪い場合は参加を遠慮してください

**申込み・問合せ先** 小野上・子持地域包括支援センター(TEL②8025)へ

**ホームページID** 15148