

健康おうえんデー ～カラダとアタマの元気度チェック～ ID 15446

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ませんか。

詳しくは、☎介護保険課(☎2116)へ。

とき・ところ 別表2のとおり

内容 ▷脳を活性化する運動

▷今のあなたは？いきいきチェック(血管年齢測定、ベジチェックなど)

▷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

※各チェックは診断を目的としたものではありません

定員 各回20人(抽選)



対象 市内在住の65歳以上の人

申込方法 電話で介護保険課へ申し込むか、右の2次元コードから専用フォームにアクセスして申し込み



申込期限 5月22日(金)

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



(別表2)

	とき	ところ
1	6月10日(水)	午前10時～正午 伊香保世代間交流館
2		午後2時～4時 渋川ほっとプラザ
3	7月3日(金)	午前10時～正午 中央公民館
4		午後2時～4時 古巻公民館

認知症サポーター養成講座 ID 15433

認知症は誰もがなり得る脳の病気です。認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者である「認知症サポーター」を養成する講座を開催します。

詳しくは、☎高齢福祉課(☎2179)へ。

とき 6月23日(火)午後1時30分～3時

ところ 市民会館

内容 講演「認知症とともに安心して暮らせる地域へ」

講師 松井泰俊さん(特別養護老人ホーム菱風園園長)

対象 市内在住・在勤・在学の人

定員 200人(先着)

参加料 無料

申込方法 電話で高齢福祉課へ

申込開始日 5月7日(木)

その他 受講者には、認知症サポーターの証となる「認知症サポーターカード」を渡します



認知症おたがいさま川柳を募集 ID 15415

認知症の人とその家族が安心して暮らし続けることができるまちづくりを推進し、認知症について、幅広い世代が自分ごととして考えるきっかけとするため、認知症に関する川柳を募集します。

詳しくは、☎高齢福祉課(☎2179)へ。

募集作品 ▷認知症に関する体験談やエピソード・感じた気持ちなどを表現した作品をはじめ、認知症への理解促進や地域での見守り・助け合い意識の向上につながる作品

▷応募者本人が作成した未発表作品であるなどの要件を全て満たすもの

※その他の要件や注意事項などは、市ホームページを確認してください

応募資格 市内在住・在勤・在学の人

募集期限 6月10日(水)必着

応募方法 作品を、郵送(〒377-8501・石原80)、ファクス(☎1103)、応募フォーム(右の2次元コード内)または持参で高齢福祉課へ



展示・人気投票 6月23日(火)に開催される「認知症サポーター養成講座」の会場外のロビーに全作品を展示し、来場者による人気投票を行います ※専門的な審査ではありません

結果 得票総数の上位3作品は、広報しぶかわ・市ホームページに掲載し、9月に行う認知症月間事業の会場に掲示します。また、同会場に、全ての応募作品を閲覧できる作品集を設置します

新緑が気持ちよい季節です

健康づくりや仲間づくりに つながる事業を紹介します



シニアのためのeスポーツイベント ID 12342



eスポーツ(エレクトロニック・スポーツ)とは、電子機器を用いて行う娯楽・競技・スポーツ全般を指します。未経験者でも簡単に操作できます。頭と体を使い、参加者と交流しながらeスポーツを体験してみませんか。

詳しくは、☎介護保険課(☎2116)へ。

とき 6月4日(木)午後0時30分～3時

ところ 市民会館

内容 ①eスポーツ体験と大会=和太鼓リズムゲームの体験とドライビングシミュレーターの大会を実施します。大会では、上位3人までに景品(渋Payカード1,000円～2,000円分)を贈呈します ※大会には、午後3時までにドライビングシミュレーターの実施を終了した人が参加できます

②各種元気度チェック(血管年齢測定・ベジチェック・AGEsチェッカー・体組成測定など)

③各種介護予防講話

④脳トレ体験

対象 市内在住の65歳以上の人

参加料 無料(申込不要、当日直接会場へ)

カラダまるごと健活クラブ(旧:元気復活お達人教室) ID 11316

6月～8月の週2回、3カ月間の短期集中で、運動やお口の体操、食生活に関する学習などを行い、体まるごと元気を目指す全22回の教室です。頭も体も元気にしたいあなたにお薦めです。送迎対象地域の人は、送迎を利用できます。

詳しくは、☎介護保険課(☎2116)へ。

申込方法 電話で介護老人保健施設銀玲(介護予防・☎070-1001-0827)へ ※受け付けは平日の午前10時～午後3時

申込期限 5月13日(水)

その他 ▷送迎を希望する人は、申込時に相談してください。送迎を希望しない人は、いずれかの教室に申し込みできます ▷定員を超えた場合の参加者は、初めて参加する人・送迎対象地域の人を優先し、抽選で決定します

▷身体状況で参加をお断りする場合があります

※9月～11月の教室は、赤城公民館と金島公民館を、12月～令和9年2月の教室は、渋川ほっとプラザと北橋公民館を会場として実施予定です



とき・ところ・送迎対象地域 別表1のとおり

対象 次の全てに該当する人

①65歳以上で、介護や見守りの必要がなく参加できる人

②要介護認定を受けていない人

③介護保険などの通所サービスを利用していない人

定員 各20人

(別表1) 6月～8月の教室

月	とき	ところ	送迎対象地域
月・木曜日	午後1時30分～3時	JESCOアリーナ渋川	子持
火・金曜日		渋川すこやかプラザ	古巻