

週2回・3カ月間の短期集中の教室

## カラダまるごと健活クラブの参加者を募集します

「もの忘れが気になる」「つまづくことが増えた」「足腰も弱くなってきた」など気になることはありませんか。カラダまるごと健活クラブは、運動やお口の体操、脳トレ、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。

とき・ところ・送迎対象地域

(別表1) 9～11月実施の教室

とき	ところ	送迎対象地域
月・木曜日 午後1時30分～3時	赤城公民館	赤城
火・金曜日	金島公民館	金島、伊香保、小野上

**対象** ①～③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の利用がない人



※1人1会場のみ参加となります

**定員** 各20人(抽選)

**申込方法** 電話で介護老人保健施設銀玲(TEL070-1001-0827・受け付けは水曜日を除く平日の午前10時～午後3時)へ ※送迎を希望する人は、申込時に相談してください(対象地域は別表1)

**申込期限** 7月14日(火)

**その他** ▷送迎を希望しない人は、いずれの教室にも参加できます ▷身体状況で参加をお断りする場合があります ▷12月以降に開始する教室は、渋川ほっとプラザと北橋公民館です

**問合せ先** ☎介護保険課(TEL22116)

**ホームページID** 11316

渋川ほっと健診・後期高齢者健診

### 指定医療機関の電話番号を訂正します

ID 15539

5月に送付した「健診かんたんガイド」に掲載した電話番号に誤りがありました。お詫びをして以下のとおり訂正します。

**北関東循環器病院(正)** TEL027-232-7111

**問合せ先** ■市保健センター(TEL251321)

気持ちを誰かに話してみませんか

## 大切な人を自死で亡くされた人へ

家族などの大切な人を自死で亡くしたとき、遺された人が大きなショックを受け、悲しみ、不安、怒りなどの感情を抱くのは自然なことです。しかし、その気持ちを周囲に話すことは難しく、複雑な気持ちを一人で抱える人も多いといわれています。

遺族などが安心して思いを語れる自死遺族相談があります。精神科医師・保健師が話を伺い、秘密は堅く守られます。

**対象** 家族などを自死で亡くされた人(家族、婚約者、親しい友人など)

**日時** 毎月第2金曜日と、9月・3月の第3土曜日午前9時から(予約制)

**ところ** 県こころの健康センター(前橋市野中町368)

**申込方法** 事前に電話で県こころの健康センター(027-263-1156)へ

**問合せ先** ■市保健センター(TEL251321)



▲県ホームページはこちら

女性の健康づくりや社会参加について学ぶ

## 心と身体を整えるセミナーが開催されます

バランスボールを活用したプログラムや講演を通じて、心と身体の健康を保ちながら女性が自分らしく活躍するヒントを学びます。

**とき** 7月11日(土)午前10時30分～正午

**ところ** 宮田商会武道館渋川

**講師** 上野麻奈美さん((一社)体力メンテナンス協会認定講師)ほか

**対象** 市内在住・在勤・在学の人。男女問わず参加できます

**定員** 100人(先着順)

**参加料** 無料

**申込方法** まるっと渋川盛り上げ隊実行委員会へ電話(TEL080-3342-7897)またはメール(maruttoshibukawa1117@gmail.com)で申し込み

**申込期限** 7月10日(金)

**問合せ先** まるっと渋川盛り上げ隊実行委員会または☎総合政策課(TEL258419)

**ホームページID** 15507

