

安心して集える交流の場
『認知症カフェ』に参加しよう！

※なごみオレンジカフェは
9月はお休みです。

あねとすオレンジカフェ

問い合わせ
あねとすデイサービストレーニングセンター
(☎577 - 3483)
とき 9月8日(日) 午前10時～正午
ところ あねとすデイサービストレーニングセンター
参加料 100円

オレンジカフェ東都 (入退室自由)

問い合わせ
介護サポーターズ深谷・森田さん (☎571 - 0757)
長寿福祉課 (☎574 - 8544)
とき 9月12日(木) 午後1時30分～3時30分
ところ 東都大学
参加料 100円
※主に認知症のかたとその介護者を対象

ふじさわ苑オレンジカフェ

問い合わせ
ふじさわ苑 (☎571 - 1234)
とき 9月15日(日) 午前10時～正午
ところ デイサービスセンターふじさわ苑
参加料 100円

認知症に関しては、随時地域包括支援センターでご相談いただけます。

エンゼルオレンジカフェ

問い合わせ
エンゼルの丘 (☎546 - 1200)
とき 9月19日(木) 午前10時～11時30分
ところ つばさ保育園
参加料 無料

むさし愛光園オレンジカフェ

問い合わせ
むさし愛光園 (☎551 - 5511)
とき 9月21日(土) 午前10時～正午
ところ むさし愛光園
参加料 無料

カフェ・オレンジヴィラ

問い合わせ
フラワーヴィラ (☎584 - 5550)
とき 9月29日(日) 午前10時～午後1時
ところ デイサービスセンターかぐや姫
参加料 無料 (昼食を希望されるかたは350円)

家族の介護で悩みを持つ人たちの交流の場

介護者のつどい

問い合わせ 介護サポーターズ深谷・森田さん (☎571 - 0757)
とき・ところ ①9月18日(木) 午後1時30分～3時30分・いこいの家(ショートステイだんらん隣) 参加料100円
②9月21日(日) 午後1時30分～4時・コープみらいプラザ深谷

気軽に取り組める運動にチャレンジ!!

おカラダケアトレーニング教室

問い合わせ 保健センター (☎575 - 1101)

運動にチャレンジして、毎日の生活に取り
入れていきませんか？

対象 市内在住のかた
ところ 深谷ビッグタートル
定員 各30人
※1人1講座のみ申し込みできます。
持ち物 室内履き、汗拭きタオル、飲み物
申し込み 9月10日(火)午前9時から問い
合わせ先へ

とき	内容
10月 7日(月) 午後3時30分～4時30分	ZUMBA(ズンバ) 初心者歓迎!音楽に合わせて体を動かしましょう。
10月10日(木) 午後2時～3時	ヨガ ヨガで夏の疲れを解消!
10月11日(金) 午後3時～4時	Bフィットネス ボクシング風の動きで、無理なく体を動かしましょう。
10月18日(金)	

『深谷っかつ体操』を身につけ、
地域で活躍しませんか？

介護予防サポーター養成講座

問い合わせ 長寿福祉課 (☎574 - 8544)

重りを使用した『深谷っかつ体操』を地域で
行う、『住民主体の通いの場(ご近所型の介護予防
教室)』を運営するボランティアの養成講座です。
対象 市内在住で、お住まいの地域に『住民主体
の通いの場』を作りたいかた
とき 10月9日～11月27日までの毎週水曜日(全
8回)午前9時30分～11時30分
ところ もくせい館 定員 20人
申し込み 9月20日(金)までに問い合わせ先へ

『おなかの悩みワンポイントアドバイス』
～腹痛・便秘・下痢について～

健康ふかやミニセミナー

～明日のために、今、聴こう～
問い合わせ 保健センター (☎575 - 1101)

対象 市内在住のかた
とき 9月27日(金)午後1時30分～3時
ところ 深谷公民館
講師 橋本信次氏(はしもとクリニック
医師)
定員 先着100人
申し込み 9月4日(火)午前9時から問
合わせ先へ



お口の健康から身体の健康へ～歯周病予防で元気に長生き～

歯科衛生県民フォーラム

問い合わせ (公社) 埼玉県歯科衛生士会事務所 (☎048 - 835 - 4371)

とき 10月6日(日)午前10時～午後0時30分 ところ 深谷市民文化会館 小ホール
内容 第一部 講演『生活に潜む歯周病』～動脈硬化から認知症まで～
講師 落合邦康氏(日本大学特任教授)
第二部 埼玉県歯科衛生士会北部支部 事業活動報告『地域活動の取り組み』

日頃の悩みや思いを、家族同士で語り合ってみませんか。

『家族のつどい』

問い合わせ 長寿福祉課 (☎574 - 8544)

認知症のかたを介護している家族のかたを対象に、『家族のつどい』を開催します。
とき 9月10日(火)午後1時～3時 ところ 上柴公民館

9月は世界アルツハイマー月間

運動を通じて、いきいきとした生活をしましょう！

高齢者運動教室『いきいき元気教室』へ参加しませんか？

問い合わせ 長寿福祉課 (☎574 - 8544)

対象 市内在住の65歳以上で次の条
件を全て満たすかた

①医師から運動の制限を受けていない
②介護保険料の滞納がない

とき 10月～令和2年2月(全12回)
内容 週1回・2時間、選択した右表
施設に通い、家庭でもできる運動など
を学びます。
定員 各施設20人

申し込み 9月16日(月)までに希望する
事業所へお問い合わせください(定員
を超えた場合は、初回参加者優先の上
抽選)。

とき	ところ	電話
毎週木曜日午後1時30分～(初回:10月3日(木))	特別養護老人ホーム 飛鳥の郷(上原496)	☎578 - 2233
毎週月曜日午後1時30分～(初回:10月7日(月))	特別養護老人ホーム フラワーヴィラ(小前田2677)	☎584 - 5550
毎週日曜日午前10時～(初回:11月3日(日))	深谷整形通所リハビリセンター (宿根245 - 1)	☎574 - 0022
毎週水曜日午後1時30分～(初回:12月4日(水))	介護療養型老人保健施設 アルメリア(人見2031)	☎574 - 8777
毎週土曜日午前9時～(初回:12月7日(土))	デイリハセンターうちりハ深谷 原郷店(原郷1925 - 3)	☎501 - 7776