

認知症のかたとその家族が安心して集える交流の場 『認知症カフェ』に参加しよう！

【利用時のお願い】 感染症拡大防止のため、利用時はマスクの着用を推奨します。事前に自宅での検温をお願いします。また、急ぎょ中止となる場合があります。

名称	問い合わせ	とき・ところ	参加料
オレンジカフェ 東都	東都大学(☎574 - 2500)※要予約 大学で学生や先生と交流しましょう	10月9日(木) 午後1時30分～3時・東都 大学	100円
瑠璃色のふるさと	大里広域地域包括支援センター市社会福祉 協議会(☎573 - 6869)※事前予約不要	10月15日(水) 午前10時～11時30分・ 瑠璃光寺(稲荷町北9-25)	100円
えみ 笑力フェオレンジ	笑力フェ(☎598 - 8020)※要予約	10月20日(月) 午前10時～11時・笑力 フェ(JR岡部駅前)	100円
ふじさわ苑 オレンジカフェ	大里広域地域包括支援センターふじさわ苑 (☎571 - 1234)※要予約	10月26日(日) 午前10時～11時30分・ ふじさわ苑デイサービスセンター	100円
カフェ・オレンジ ヴィラ	フラワーヴィラ(☎584 - 5550)※要予約	10月26日(日) 午前10時～正午・デイ サービスセンターかぐや姫	無料
フラワーヴィラ 花園テラスカフェ	フラワーヴィラ(☎584 - 5550)※認知症に 関する交流だけでなく、誰でも参加できます	毎週水曜日の午後1時～3時・フラワー ヴィラ花園テラス	100円

※認知症に関しては、地域包括支援センターでも随時ご相談いただけます。

室内ウォーキング教室参加者募集

【問い合わせ】 深谷ビッグタートル (☎572 - 3000・受付＝午前9時～午後7時)

運動不足解消に、室内ウォーキングで体を動かしてみませんか。

対象 18歳以上の市内在住者

とき・ところ 11月コース＝11月5日(水)・12日(水)、12月コース＝12月3日(水)・10日(水)
各日午後2時～3時・深谷ビッグタートル2階ランニングコース

定員 各コース20人(1人1コースのみ参加可)

持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル

講師 遠藤良江氏(健康運動指導士)

申し込み 10月14日(火)午前9時から電話で問い合わせ先へ



ためるんピック
ふかや登録事業



おカラダケアトレーニング教室『ZUMBA®教室』

【問い合わせ】 深谷ビッグタートル (☎572 - 3000・受付時間＝午前9時～午後7時)

ラテン系の曲に合わせて体を動かし、強弱のあるリズムで汗をかくダンスです。
体力に自信がないかたや年配のかたでも楽しく踊れます。

対象 18歳以上の市内在住者

とき 11月13日(木)・26日(水) 午前10時～11時

ところ 深谷ビッグタートル研修会議室

定員 各日20人(1人1日のみ参加可)

持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル

申し込み 10月6日(月) 午前9時から電話で問い合わせ先へ



ためるんピック
ふかや登録事業



ネギーチャレンジ第4弾 チャレンジその1『1,000negiが必ずもらえる個人チャレンジ!』 期間中に5,000歩×7日以上歩こう!

【問い合わせ】 ネギーチャレンジについて＝産業ブランド推進室(☎577 - 3819)、
コバトンALKOOマイレージについて＝保健センター(☎575 - 1101)

ネギーチャレンジ
って何? 市民の皆さんがさまざまな取り組み(チャレンジ)に参加することで、
地域の課題解決のための目標達成を目指す企画です。

ネギーチャレンジ第4弾の一つ目のチャレンジは、『期間中に1日5,000歩×7日以上歩こう!』と題して
10月に開催します。スマートフォンで歩数を計測できるウォーキングアプリの『コバトンALKOOマイレ
ージ』を使って、10月中に目標を達成すると1,000negiが必ずもらえます。

対象 18歳以上の市内在住者 チャレンジ期間 10月1日(水)～31日(金)

ネギーチャレンジ第4弾の参加条件

コバトンALKOOマイレージおよびアプリ版地域通貨ネギー(chiicaアプリ)に登録しているかた
※コバトンALKOOマイレージとアプリ版地域通貨ネギーに登録する電話番号が同じであることが必要
※コバトンALKOOマイレージの登録に必要なALKOOアプリやアプリ版地域通貨ネギー(chiicaアプリ)
のダウンロード方法など、詳しくは市ホームページ(右記QRコードからアクセス)でご確認ください。



水中ウォーキング教室

【問い合わせ】 アクアパラダイス・パ
ティオ(☎574 - 5000)



水中運動は、体力に自信がないかた、関節痛の
あるかたに最適な運動です。ぜひ、体験してみま
せんか。

対象 18歳以上の市内在住者

とき 10月18日(土)・25日(土)午前10時～11時
30分

ところ アクアパラダイス・パティオ

定員 各日15人(1人1日のみ参加可)

持ち物 水着、水泳帽子、タオル、飲み物

申し込み 10月8日(火)午前11時から直接問い
合わせ先へ ※火曜日休館

～明日のために、今、聴こう～ 健康ふかやミニセミナー

【問い合わせ】 保健センター(☎575 - 1101)



対象 市内在住者

とき 11月15日(土) 午後4時～5時30分(受付＝午
後3時30分～)

ところ 上柴公民館大会議室

内容 糖尿病を知ろう～健康な生活を送るために～
定員 100人 講師 川辺晃一氏(かわべ内科医師)

申し込み 10月21日(火)午前9時から、市公式LINE(下
記QRコードからアクセス)で『子育て・健康』→『予
防接種・教室・講座の申込予約』→『大
人が対象のもの』から講座を選択して申
し込み、または電話で問い合わせ先へ



第3回 深谷赤十字病院公開講座

ACP(人生会議)普及啓発教室

【問い合わせ】 長寿福祉課(☎574 - 8544)

深谷赤十字病院の職員が講師となり、健康や介護予防をテーマに行う公開講座です。

対象 市内在住・在勤・在学者

とき 11月11日(火) 午後1時30分～3時

ところ 深谷赤十字病院1階多目的ホール

定員 50人

講師 逸見憲秋氏(深谷赤十字病院腎臓内科部長)

申し込み 11月10日(月)正午までに電子申請(右記QRコードからアクセス)または電話
で問い合わせ先へ



ACPとは

アドバンス・ケア・プランニングの略称で、もしもの時に
備え、事前に希望する医療およびケアについて、本人を
主体に、ご家族や近しい人、医療・ケアチームと繰り返し
話し合いを行い、共有する取り組みのことです。