

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	11月13日(木) 午後1時30分～3時・東都大学	100円
えみ 笑カフェオレンジ	笑カフェ(☎598 - 8020)※要予約	11月17日(月) 午前10時～11時・笑カフェ(JR岡部駅前)	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	11月19日(水) 午前10時～11時30分・瑠璃光寺(稲荷町北9-25)	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	11月23日(木) 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	11月30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。

日ごろの悩みや思いを、家族同士で語り合ってみませんか 認知症家族のつどい

【問い合わせ】 長寿福祉課 (☎574 - 8544)

対象 市内在住で認知症のかたを介護している家族など
とき・ところ 11月11日(火) 午後1時30分～2時30分・深谷公民館
定員 10人
申し込み 11月7日(金)までに問い合わせ先へ



11月30日は『人生会議の日』

【問い合わせ】 長寿福祉課 (☎574 - 8544)

人生会議とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームなど、周囲の信頼する人と繰り返し話し合い、共有する取り組み『ACP(アドバンス・ケア・プランニング)』のことです。

厚生労働省は、11月30日(いい看取り・みとられ)を『人生会議の日』とし、人生の最終段階の医療・ケアについて考える日としています。

皆さんの周りにいる大切なかたに、あなたの気持ちや考えを伝える『人生会議』を、始めてみませんか。

市では、身近な医師から話を聞いて、より良く豊かに生きるためには何ができるか、自分が希望することは何かを考える『ACP(人生会議)普及啓発教室』を開催しています。申し込み方法など、詳しくは市ホームページでご確認ください。

また、市内図書館でテーマ展示『さあ!はじめよう人生会議』を11月30日(日)まで開催していますので、ぜひお立ち寄りください。



ネギーチャレンジ第4弾 チャレンジその2『目標達成で5%ポイントバックキャンペーン開催!』 みんなで歩いて月をめざそう!

【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。

チャレンジその2は、11月中に『コバトンALKOOマイレージ』の登録者全員で、地球から月(近地点)までの推定歩数5億1,900万歩を目指すチャレンジ! 周りのかたにも声掛けをして、みんなで一緒に歩いて月を目指しましょう! チャレンジ達成の場合、5%ポイントバックキャンペーンを開催します。

対象 18歳以上の市内在住者 チャレンジ期間 11月1日(土)～30日(日)
目標歩数 登録者全員の歩数合計で5億1,900万歩 参加方法 コバトンALKOOマイレージに登録し、歩く
【5%ポイントバックキャンペーン】
キャンペーン期間 12月12日(金)午前9時～25日(木) ※チャレンジ達成の場合に開催

チャレンジの進捗確認方法

歩数の状況は、chiicaアプリのプッシュ通知または市公式LINEのメニュー『くらし』、市ホームページでご確認ください。
※チャレンジの詳細やコバトンALKOOマイレージ登録方法、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をご覧ください。



▲市公式LINE ▲市ホームページ

『ウォーキング教室』参加者募集

【問い合わせ】 アクアパラダイス・パティオ (☎574 - 5000)

季節や自然を感じながら心地良くウォーキングを楽しみませんか。
対象 18歳以上の市内在住者
とき 11月21日(金)・28日(金)午後2時～3時30分
ところ 深谷グリーンパーク(アクアパラダイス・パティオ)内
定員 各日15人
持ち物 帽子、汗拭きタオル、飲み物
※運動のできる服装でお越しください。
※雨天時は室内履きを持参してください。
申し込み 11月7日(金)午前11時から直接問い合わせ先へ



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『ストレッチヨガ教室』

【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)

誰でも無理なく、楽しみながら全身を伸ばしてリラックスできるヨガです。
対象 18歳以上の市内在住者
とき 12月6日(土)・13日(土) 午後3時～4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 室内履き、飲み物、タオル、ヨガマット(貸し出し可)
申し込み 11月10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