

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、急き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
えみ 笑カフェオレンジ	笑カフェ(☎598-8020)※要予約	8月17日(月) 午前10時～11時・ 笑カフェ(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	8月23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	8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

※『オレンジカフェ東都』は学内メンテナンス、『瑠璃色のふるさと』は会場の都合により、開催はありません。
※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。

トレーニングで体幹を鍛え代謝UP!!
『美ボディメイク教室』参加者募集

【問い合わせ】 深谷ビッグタートル(☎572-3000)

運動不足解消、ストレス発散、体を動かすきっかけにぜひご参加ください。
対象 18歳以上の市内在住者
とき 9月2日(火)・9日(火)各日午前11時～正午
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 タオル、飲み物、室内履き ※運動ができる服装でお越しください。
申し込み 8月14日(金)午前9時から問い合わせ先へ
※電話受付時間＝午前9時～午後7時



ためるんピックふかや登録事業

令和8年度循環器病対策推進事業 県民向け公開講座
『人生100年時代 知ってそなえる 心臓と脳のはなし』

【問い合わせ】 県疾病対策課(☎048-830-3598)

埼玉医科大学国際医療センター公開講座事務局(☎042-978-7137)

心臓病や脳卒中を予防するとともに、発症した場合でも再発を防ぎ、後遺症を残さずに元気に暮らすための大切な知識をお伝えします。

とき 9月5日(土)午後1時～3時15分
ところ 熊谷文化創造館さくらめいと 月のホール(熊谷市拾六間111-1)
内容 心不全・脳卒中の予防や治療、運動・リハビリに関する講演
定員 200人
講師 宮本敬史氏、吉川雄一郎氏、藤本光美氏(県立循環器・呼吸器病センター)ほか
申し込み 8月1日(土)から右記QRコードから申し込み

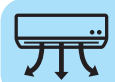
熱中症は予防が大事！
熱中症警戒アラートを活用して十分な対策を取りましょう

【問い合わせ】 保健センター(☎575-1101)

熱中症警戒アラートは、危険な暑さを事前にお知らせする注意喚起情報です。気温や湿度などを考慮した『暑さ指数(WBGT)』が33以上になると予測される場合に、環境省から発表されます。

また、熱中症特別警戒アラートが発表される時は、過去に例のない暑さが想定され、健康に重大な被害が生じる恐れがあります。個人のかただけでなく、集団活動やイベントの主催者など、熱中症対策の徹底をお願いします。

熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート発表時は徹底した予防行動を！



エアコンを適切に使用しましょう

- ・昼夜を問わずエアコンを使用して温度調節をしましょう。



外出をできるだけ控え暑さを避けましょう

- ・不要不急の外出は、できるだけ避けましょう。



熱中症のリスクが高いかたに声かけをしましょう

- ・熱中症になりやすいのは、高齢者や子ども、持病のあるかたや肥満のかた、障害者などです。熱中症のリスクが高いかたには、身近なかたから声をかけましょう。



普段以上に『熱中症予防行動』を実践しましょう

- ・のどが渇く前に小まめに水分・塩分補給をしましょう(1日当たり1.2リットルが目安)。
- ・涼しい服装をしましょう。



暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

- ・暑さ指数(WBGT)とは、熱中症の危険性を示す指標です。暑さ指数を確認し、予防行動を取りましょう。

※『暑さ指数』は環境省熱中症予防情報サイト(右記QRコード)から確認できます。

50歳以上の方々の『学び直し』と『再チャレンジ』を応援！
『埼玉未来大学オンライン講座 後期受講生募集』

【問い合わせ】 公益財団法人いきいき埼玉 未来大学担当(☎048-728-2299)

通学での学習が困難なかたでも、いつでもどこでも学習できる『オンライン講座』を開講します。新たな一歩を踏み出すきっかけとして、ご自身のセカンドステージをデザインしてみませんか。

対象 50歳以上のかた(令和8年4月1日時点)
定員 各25人

申し込み ①＝9月15日(火)までに、
②～④＝11月10日(火)までに右記QRコードから申し込み



コース	内 容	授業料
①ライフデザインコース	元気で自立したシニアライフを送るための知識を学びます。(16講座＋1登校)	17,000円
②セカンドステージ準備コース	退職後のセカンドステージに向けた学習をします。(4講座)	5,000円
③アクティブコース	NPO、ボランティア団体の設立・運営の導入部分を学習します。(30分×9コマ＋オンラインフィールドワーク)	7,000円
④地域ビジネスコース	ソーシャルビジネスの起業・経営の導入部分を学習します。(30分×9コマ＋オンラインフィールドワーク)	9,000円

※修学期間は各コースにより異なります。