

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8日(休)午後1時30分～3時・東都 大学	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18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
えみ 笑力フェオレンジ	笑力フェ(☎598 - 8020)※要予約	10月19日(月)午前10時～11時・笑力 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	10月21日(水)午前10時～11時30分・ 瑠璃光寺(稻荷町北9-25)	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25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4日(水)・11日(水)、12月コース＝12月2日(水)・9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25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15日(休)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



誰でも参加できる『市民公開講座』

脳の健康を考えてみませんか?～認知症・MCIを知ろう～

【問い合わせ】 エーザイ株式会社大宮コミュニケーションオフィス
(☎048 - 647 - 9971、✉eisai-fukaya-seminar@eisai.jp)

将来のために、今考えておきたい認知症・MCI(軽度認知障害)に関する誰でも参加できる講座です。

とき 10月31日(出)午後3時～4時30分(開場＝午後2時30分～)

ところ 上柴公民館大会議室2 定員 100人

申し込み 代表者名・職業・年齢・参加人数を記載してファクスまたはメールで問い合わせ先へ

あるこう
コバトンALKOOマイレージの『ウォークラリー』に参加して
ポイントをためよう！

【問い合わせ】 保健センター (☎575 - 1101)

コバトンALKOO
マイレージって何？

埼玉県が推進する取り組みで、登録・参加すると、歩数に応じて『マイレージポイント』がたまり、抽選ですてきな商品が当たります。歩数や距離、消費カロリーを記録できる機能や目標達成までのコースの提案など、健康管理に役立つ機能も充実しています。

コバトンALKOOマイレージ内『ウォークラリー』で市内を巡る2つのコースを公開中

コースを完歩すると1,500マイレージポイントが獲得できます(1コース1回のみ)。ウォーキングを通して深谷の魅力を再発見しましょう。

①探訪と城跡の歴史散歩コース

深谷城址公園をスタート地点に、約4.0キロメートルを歩くコース(約1時間)。

②歴史の風を感じよう！渋沢栄一のゆかりの地巡り

渋沢栄一記念館や旧渋沢邸『中(なか)の家』など、渋沢栄一翁の歴史をたどる約2.3キロメートルを歩くコース(約40分)。

『ウォークラリー』の確認方法

ALKOOアプリ画面下部の右から2つ目のアイコン『コース』をタップ→画面上部のコバトンALKOOマイレージウォークラリーをタップ→公開している埼玉県内の希望のコースをタップ→『地図で見る』をタップ→スタート地点に近づいたら『START』ボタンをタップ

この機会に、10月から実施のネギーチャレンジ『歩く習慣がネギーになる!』もぜひご参加ください。
※コバトンALKOOマイレージ参加・ネギーチャレンジの詳細内容は市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

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)



ためるんピック
ふかや登録事業

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17日(出)・31日(出)各日午前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7日(水)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)



ためるんピック
ふかや登録事業

対象 市内在住者

とき 11月5日(休)午前10時～11時30分(受付＝午前9時30分～)

ところ 上柴公民館大会議室

内容 骨粗しょう症について 定員 100人

講師 大瀧玄氏(おおはま整形外科院長)

申し込み 10月13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



介護予防教室

元気ふっかつ教室

【問い合わせ】 市社会福祉協議会 (☎573 - 6563)

理学療法士の指導の下、おもりを使った簡単な筋力トレーニング(深谷ふっかつ体操)のほか、専門職による栄養、口腔、認知症に関するミニ講座を実施します。

対象 市内在住の65歳以上で『元気ふっかつ教室』に参加したことがなく、継続的に深谷ふっかつ体操を行う機会がないかた

とき 12月10日～令和9年3月11日の毎週木曜日午後2時～3時30分(12月31日、2月11日を除く、全12回)

ところ 岡部公民館多目的室(大) 定員 20人

申し込み 10月19日(月)から電話または直接問い合わせ先へ