

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】 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用時はマスクの着用と、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。事前に問い合わせ先までご確認ください。

笑カフェオレンジ

問い合わせ

笑カフェ (☎598 - 8020) ※要予約
 とき 11月15日(月) 午前10時～11時
 ところ 笑カフェ(岡部駅前)
 参加料 100円(昼食を希望するかたは別途500円)

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 11月21日(日) 午前10時～11時
 ところ ふじさわ苑地域交流ホーム
 参加料 100円
 ※1週間前までに事前申し込み(平日のみ受け付け)
 電話で問い合わせ先へ

瑠璃色のふるさと

問い合わせ

市社会福祉協議会 (☎573 - 6563) ※要予約
 とき 11月24日(水) 午前10時～正午
 ところ 瑠璃光寺(稲荷町北9-25)
 参加料 無料

なごみオレンジカフェ

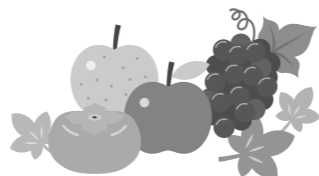
問い合わせ

医師会なごみ (☎577 - 5371) ※要予約
 とき 11月25日(木) 午前10時30分～正午
 ところ 老人保健施設FOMA・なごみ
 参加料 100円

カフェ・オレンジヴィラ

問い合わせ

フラワーヴィラ (☎584 - 5550) ※要予約
 とき 11月28日(日) 午前10時～正午
 ところ デイサービスセンターかぐや姫
 参加料 無料
 ※電話で問い合わせ先へ



※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。

『リアル野球盤(野球ゲーム)』で健康長寿

問い合わせ もくせい館 (☎583 - 7733)

卓上で行う野球盤ゲームを等身大のスケールで行う『リアル野球盤』を通じて、シニア世代による交流などを楽しみませんか。

対象 65歳以上の市内在住者 とき 12月8日(水) 午後2時～
 ところ もくせい館 定員 先着20人
 申し込み 11月8日(月)～30日(火)に電話で問い合わせ先へ



脳を活性化しよう！

脳と身体のいきいき健康づくり講座

問い合わせ もくせい館 (☎583 - 7733)

脳を活性化させて、認知機能を向上させる『シナプソロジー』と、椅子に座ったまま手軽に行う体操である『椅子バランスコーディネーション』の講座です。

対象 市内在住の55歳以上のかた
 とき 令和4年1月17日(月)・24日(月)・31日(月)、2月7日(月) 午後1時30分～3時30分 ※全4回
 ところ もくせい館 定員 先着15人 講師 板垣美佐子氏(シナプソロジーインストラクター)
 申し込み 12月10日(金)から電話で問い合わせ先へ

各種健(検)診 申込受付中!!

問い合わせ 保健センター (☎575 - 1101)

2人に1人ががんにかかる時代。コロナ禍でも、継続して健(検)診を受けることで、早期発見・早期治療につながります。期限が近づくと予約が取りにくくなります。早めにご予約ください。

各種健(検)診実施期間	
健(検)診名	実施期間
各種健康診査、胃がん検診(集団検診)、肺がん・大腸がん・前立腺がん検診	令和4年1月21日(金)まで
胃がん検診(個別検診)、子宮頸がん・乳がん検診	令和4年2月28日(月)まで

- ・自覚症状があるかたは、健(検)診ではなく早めに医療機関を受診しましょう。
- ・各種健(検)診を受診の際は、感染予防にご協力ください。



▲詳細は市ホームページ(上記QRコードから読み取り)をご確認の上、お申し込みください。

11月30日(いい看取り・看取られ)は『人生会議の日』

問い合わせ 長寿福祉課 (☎574 - 8544)

もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを『人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)』と呼びます。人生の最期を満足して迎えるためには、日ごろから自身がもしものときにどのようなケアを受けたいかを考え、家族やかかりつけ医などと話し合っておきませんか。

▶厚生労働省ホームページ【『人生会議』をしてみませんか】



免疫力を高めるマウステープ活用法！ 正しい呼吸法講座

問い合わせ もくせい館 (☎583 - 7733)

対象 市内在住の55歳以上のかた
 とき ①12月3日(金)午後1時30分～3時
 ②12月17日(金)午後1時30分～3時
 ※①と②は同内容
 ところ もくせい館 定員 各回先着15人
 講師 田村綾香氏(歯科衛生士・息育指導士)
 申し込み 11月10日(水)から電話で問い合わせ先へ

日頃の悩みや思いを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)

認知症のかたを介護している家族を対象に、『家族のつどい』を開催します。
 とき 11月9日(水)午後1時30分～2時30分
 ところ 明戸公民館 小会議室
 申し込み 前日までに問い合わせ先へ
 ※参加時はマスクの着用と、事前に自宅での検温をお願いします。



テーマは『レッドリボン30周年～Think Together Again～』

12月1日は『世界エイズデー』

問い合わせ 熊谷保健所 (☎523 - 2811)

レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見を持っていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージを示すマークです。レッドリボンが使われ始めて30周年の節目に、改めて、HIVやエイズに関する検査や治療、支援について知識を身に付け、差別・偏見の解消を目指しましょう。

12月のテーマは『高齢者の栄養の話～毎日元気で過ごすために～』

家族介護者教室

問い合わせ 長寿福祉課 (☎574 - 8544)

内容 介護に関する講座、参加者同士の交流
 対象 市内在住で、家庭で要支援・要介護認定のかたを介護しているかた、高齢者の介護に関心のあるかた
 とき 12月8日(水)午後1時30分～3時30分
 ところ もくせい館 定員 先着20人
 講師 大神智子氏(NPO法人オレンジステーション 管理栄養士)
 申し込み 11月8日(月)～30日(火)に電話で問い合わせ先へ