

**介護についてお悩みの方へ  
家族介護者の集いを  
開催します**

在宅で介護している方々や今後の介護に不安がある方が集まり、介護の仕方や悩みなどを話し合う場です。

●本庁地域包括支援センター

☎74・7156

日時 8月23日(金) (毎月第4

金曜)

午後1時～3時

場所 サンプノ

●北地域包括支援センター

☎74・7730

日時 9月12日(木) (毎月第2

木曜)

午後1時30分～3時

場所 特養しののめ

●南地域包括支援センター

☎74・6700

日時 8月27日(火) (毎月第4

火曜)

午前10時～11時30分

場所 東部公民館

**いつまでも元気に過ごすため  
介護予防教室を  
開催します**

運動不足や物忘れが気になる方、閉じこもりを予防したい方などが対象です。

●本庁地域包括支援センター

☎74・7156

日時 毎週木曜日

午前10時～11時30分

場所 サンプノ

※8月15日(木)はお休みです。

●北地域包括支援センター

☎74・7730

日時 毎週水曜日

午前10時～11時30分

場所 特養しののめ

●南地域包括支援センター

☎74・6700

日時 8月23日(金)、30日(金)

午前10時～11時30分

場所 南部公民館 (23日)

東部公民館 (30日)

●二ツ井地域包括支援センター

☎73・6662

日時 毎週第2・4木曜日

(9～11月)

午前10時～正午

場所 特養よねしろ

**3カ月の短期集中で介護予防を  
ゆうあい健康教室を  
開催します**

基本チェックリストで該当になった方を対象に運動・口腔機能・認知症予防などの複合的な内容の教室を行います。

●本庁地域包括支援センター

☎74・7156

日時 毎週火曜日

午前9時30分～11時30分

場所 保坂福祉会館

※初回は8月27日(火)に開催

●北地域包括支援センター

☎74・7730

日時 毎週火曜日

午前10時～正午

場所 特養しののめ

※初回は8月20日(火)に開催

●南地域包括支援センター

☎74・6700

日時 毎週木曜日

午前10時～11時30分

場所 南部公民館

※初回は8月29日(木)に開催

**悩みや不安を語り合いませんか  
ほっとカフェを開催します**

認知症の方やご家族、認知症予防をしたい方など誰でも参加できます。ボランティアの参加もお待ちしております。

日時 8月20日(火)

午前10時～正午

場所 サンプノ

費用 200円

問合せ 長寿いきがい課

☎89・5355

**のしろ健康21健康展**

問合せ 健康づくり課 ☎58-2838

生活習慣病予防や心の健康づくりについて学び、自身の健康について考えてみませんか。

日時 8月31日(土)

午前9時15分～午後3時15分

場所 能代市文化会館中ホール



**こんにちは！  
南地域包括支援センターです**



同センターでは介護・生活相談の他に、それぞれの地域で行う教室を開催しています。座ったまま気軽に行える体操、絵手紙やパステルアート等の作品作りもあります。

先日はゆうあい健康教室を開催。運動器の機能向上のため、参加者は楽しく体操に取り組んでいました。

また、毎週第4火曜日は生活や介護について集まって語りあう「家族介護者の集い」を開催しています。ぜひお気軽にお越しください。