みんなの健康・福祉

笑顔とヨガで心もからだも元気に

能代笑いヨガの会を開催します

日時 10月19日(土)
午前9時45分～10時45分
場所 能代市文化会館
費用 500円
問合せ のしろ笑い塾
☎080・7987・4528

運動不足の方や運動を始めたい方へ

ヘルスアップ！運動教室を開催します

健康運動指導士が運動の基本をお教えします。

健康チャレンジポイント 200pt

日時 10月24日(木)
午後1時30分～
場所 南部公民館
持ち物 飲み物、内履き
申し込み 10月21日(月)までに電話で
※希望により送迎あり
問合せ 健康づくり課
☎58・2838

脳卒中予防について学びませんか

市民健康教室を開催します

脳卒中予防をテーマに、能代厚生医療センターの太田原院長が講話を行います。

健康チャレンジポイント 200pt

日時 10月24日(木)
午後7時～8時
場所 中央公民館
定員 40人
申し込み 事前に電話で
問合せ 健康づくり課☎58・2838
市民福祉課☎73・5500

未経験者もお気軽に

健康フリースロー大会を開催します

日時 11月6日(水)
午後6時30分～8時30分
場所 アリナス
定員 20組（1組3人）
費用 1組600円
申し込み 10月30日(水)までにチーム名、参加者名、連絡先を電話やファクス（88・8875）、メール（katsuryoku@city.noshiro.lg.jp）のいずれかで
問合せ 能代バスケミュージアム
☎88・8876

あなたの出会いや結婚を応援します

あきた結婚支援センター・出張センターを開設しています

利用者の利便性の向上のため出張センター（予約制）を月2回開設しています。結婚コーディネーターが対応しますので、会員登録やお相手検索などぜひご利用ください。

開設日は毎月25日号の広報でお知らせします。

日時 10月12日(土)、20日(日)、11月2日(土)、17日(日)
午前11時～午後4時
場所 中央公民館
予約 開設日2日前の午後4時までに電話で

●入会登録料を助成しています

入会申し込み時に、市への情報提供の同意書を一緒に提出することで、市が同意書を確認後、同センターへ直接登録料を支払います。

有効期限 登録日から3年間
対象 20歳以上の独身男女

>> いずれも
問合せ 同センター北センター
☎0800・800・0413

健康いきいきメモ

早めの連絡・相談を心がけましょう

認知症による行方不明を防ぎましょう

警察が受理した認知症の方の行方不明者が年々増えています。認知症の方に歩く力がある限り、誰にでもその可能性があり、道端でのケガや交通事故の危険も考えられます。家族や外出先でそうした方を見かけた場合は一人で悩まず、早めに相談しましょう。

問合せ 長寿いきがい課☎89・5355

行方不明を防ぐポイント

家族が行方不明になったとき

①なじみの場所を探しましょう（店・公園など）。
②家族だけで捜索せず、速やかに警察に連絡しましょう。
③地域包括支援センターや担当ケアマネジャー、利用しているサービス事業所に連絡しましょう。

道に迷っている高齢者を見かけたら

①きょろきょろしていたり、季節に合わない服装で歩いていたりする場合は少し離れたところから見守ってください。
②ゆっくり近づき、その方の視線に入ってから優しく声を掛けましょう。返事が無くても焦らずに。
③連絡先がわかる場合は家族へ、わからない場合は地域包括支援センターか警察へ連絡しましょう。