乳がん検診を午後に受診できます（申し込みは希望日の１週間前まで）

JCHO 秋田病院　毎週金曜日（☎52-3127）　保健センター　第３水曜日（☎58-2838）

認知症の方を介護している方
認知症家族介護の交流会を開催します

「認知症への不安や介護の悩みを誰かに相談したい」などの思いがある方のために不安や悩みを語り合える交流会を開催します。「認知症、認知症予防に良い食事について」がテーマの講話も行います。

日時　1月11日㈫
午後1時～3時
場所　やさしい風「健康館」
問合せ　長寿いきがい課
☎89・5355

認知症の正しい知識を身に付けるため
認知症サポーター養成講座の参加者を募集します

認知症の症状や接し方などを学びます。講座修了者にはサポーターの証となる「オレンジカード」と「オレンジバッジ」を贈呈します。

健康チャレンジポイント 200pt

日時　1月13日㈭
午後1時30分～3時
場所　市役所本庁舎会議室1
定員　5人
問合せ　長寿いきがい課
☎89・5355

地域の医療・介護関係者などの連携を目指して
事例検討会を開催します

ケア・メイトのしろ主催。医療・介護関係者や医療介護に関心のある方が集い、オープンに話し合いながら、事例を通して暮らしを支え合う地域を考えませんか。

日時　1月14日㈮
午後7時～8時30分
場所　南部公民館
対象
・医療福祉関係者
・医療福祉に関心のある方
問合せ　長寿いきがい課
☎89・5355

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

認知症の方やその家族、認知症予防をしたい方、支えたい方など誰でも参加できます。認知症サポーターの皆さんのボランティアでの参加もお待ちしています。

健康チャレンジポイント 200pt

日時　1月25日㈫
午前10時～正午
場所　杉ホールひびき
問合せ　長寿いきがい課
☎89・5355

お気軽にお越しください
家族介護者の交流会・介護予防教室を開催します

各地域包括支援センターで開催している交流会や教室の日程をご案内します。詳しくは各地域包括支援センターへお問い合わせください。

●本庁地域包括支援センター
☎74・7156

◇家族介護者の交流会
日時　1月28日㈮
午後1時～3時
場所　サンピノ

◇介護予防教室
日時　毎週木曜日
午前9時30分～11時30分
※1月は13日㈭より開始
場所　サンピノ

●北地域包括支援センター
☎74・7730

◇介護予防教室
日時　毎週水曜日
午前10時～11時30分
※1月は5日㈬より開始
場所　特養しののめ

●南地域包括支援センター
☎74・6700

◇介護予防教室
期日／場所
1月18日㈫／母体会館
25日㈫／東部公民館
時間　午前10時～11時30分

スポカルきみまち便り

日時　場所　対象　費用　☎090-8785-8823

月曜
ストレッチポール教室
1/31～3/7（全4回）19:00～20:00
二ツ井町総合体育館　成人
会員500円　非会員1,100円

火曜
ウオーキングで元気講座
1/25～3/8（全7回）10:00～11:20
二ツ井町総合体育館　成人
会員400円　非会員1,000円

水曜
生活習慣病予防改善ウオーキング
1/26～3/2（全5回）19:30～20:30
二ツ井町総合体育館　成人
会員300円　非会員1,100円

水曜
筋肉貯筋運動教室
1/26～3/9（全6回）10:00～11:30
二ツ井町総合体育館　60歳以上
会員400円　非会員1,300円

金曜
リラックス・ヨガ
1/14～3/25（全6回）19:00～20:00
二ツ井公民館　成人15人
会員1回200円　非会員1回500円

アリナススポーツ教室

●アクア体操
・**火曜コース**（2月8日、15日、22日）
・**金曜コース**（2月4日、18日、25日）
時間　午後1時30分～2時20分または
午後2時30分～3時20分

●バランスボールエクササイズ
・**木曜コース**（2月10日、17日、24日）
時間　午後1時30分～2時30分
・**金曜コース**（2月4日、18日、25日）
時間　午前10時30分～11時30分

≫ いずれも
定員　20人（申し込み多数の場合抽選）　**費用**　1,000円
申し込み　1月10日㈪・祝～20日㈭にフロントへ

●ラージボール卓球教室
期間　2月8日～3月8日（毎週火曜全5回）
時間　午後1時30分～3時30分
定員　先着16人　**費用**　1,100円
申し込み　1月10日㈪・祝～31日㈪に電話か窓口で

問合せ　アリナス☎54-9200