

「家族介護者の集い」

●本庁地域包括支援センター

日時 1月11日(水)
午後1時30分～2時30分

場所 サンプино

●北地域包括支援センター

日時 1月12日(木)
午後1時30分～2時30分

場所 特養しののめ

●南地域包括支援センター

日時 1月11日(水)
午前10時～11時30分

場所 東部公民館

「介護予防教室」

運動不足やもの忘れが気になる方、閉じこもりなどを予防したい方が対象です。

●本庁地域包括支援センター

日時 1月12日(木)以降の毎週
木曜日

午前9時30分～11時30分

●北地域包括支援センター

日時 1月11日(水)以降の毎週
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

日時 1月17日(火)
午前10時～11時30分

場所 南部公民館

「ピアカウンセリング」

障がいのある方がピアカウンセラーとなり、自身の経験に基づいた話や思いをお互いに伝え合う場です。

日時 1月14日(土)
午後1時30分～3時

場所 トラいあんぐる

問合せ トラいあんぐる
☎89・6333

「認知症サポーター養成講座」

認知症の症状や認知症の人への接し方、家族の支援方法などについて学びます。

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。

日時 1月19日(木)
午後1時30分～3時

場所 本庁舎会議室2

定員 先着10人

問合せ 長寿いきがい課

☎89・5355

「フレイルチェック測定会」

筋肉量や体脂肪量などの体成分を約15秒で測定できます。歯科衛生士による舌圧測定も行います。この機会にお口の機能もチェックしてみませんか。結果に応じて、保健師や管理栄養士、歯科衛生士が健康相談に対応します。

※ペースメーカーを使用している方は測定できません。

日時 1月26日(木)
午前10時～正午

場所 二ツ井公民館二ツ井分館

定員 先着10人

申し込み 前日までに電話で

問合せ 市民保険課
☎89・2159

「こころの相談会」

悩み事や不安な気持ちを一人で抱えていませんか。こころの健康に関することについて、臨床心理士がお話をお聴きします。

日時 1月30日(月)
午後1時～1時50分

場所 中央公民館

申し込み 電話で

問合せ 健康づくり課
☎58・2838

ストップ！転倒災害

冬季の転倒災害防止キャンペーンを展開中です。転倒しない、または転倒してもけがをしにくい対策を心掛けましょう。

- ニット帽、手袋を着用（転倒時の緩衝）
- 少し前傾姿勢（足元をすくわれるのを防ぐ）
- 足元を点灯（ネックライトにすると両手フリーでさらに有効）
- 両手フリー（荷物はリュックなどで背中に）
- 滑りにくい靴を着用
- 平面着地のように歩行
- 小幅度歩行



問合せ 秋田労働局健康安全課 ☎018-862-6683

アリナススポーツ教室

●アクア体操

・火曜コース（2月14日、21日、28日）
・金曜コース（2月10日、17日、24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
費用 1,000円

●バランスボールエクササイズ

・木曜コース（2月9日、16日）
時間 午後1時30分～2時30分 費用 700円
・金曜コース（2月10日、17日、24日）
時間 午前10時30分～11時30分 費用 1,000円

≫ いずれも

定員 20人
申し込み 1月10日(火)～20日(金)にフロントへ

休業施設のお知らせ

修繕工事のため温水プールと温泉が使用できません。ご理解・ご協力をお願いします。
休業期間 1月16日(月)～31(火)

問合せ アリナス ☎54-9200