

「介護予防教室」

運動不足やもの忘れ、閉じこもりなどを予防し、元気に生き生きとした生活を送ることができるよう介護予防教室を開催します。

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

日時 毎週木曜日
午前9時30分～11時30分
場所 サンプノ

●北地域包括支援センター

日時 毎週水曜日
午前10時～11時30分
場所 特養しのおめ

●南地域包括支援センター

期日/場所
・2月14日(火)/母体会館
・2月20日(月)/東部公民館
・2月28日(火)/南部公民館
時間 午前10時～11時30分
対象 65歳以上の方

「いづれも」

市民健康教室

「高血圧について」 学びましょう

●第1回
日時 3月4日(土)
午後1時30分～3時
場所 中央公民館

講師 木村俊介さん
院長 木村俊介さん

内容 講話と実技
「高血圧の基礎知識について」

●第2回
日時 3月10日(金)
午後1時30分～3時
場所 中央公民館

講師 健康運動指導士
畑山幸代さん

内容 講話と調理実習
「野菜たっぷり減塩メニュー」

●第3回
日時 3月16日(木)
午前10時～午後1時
場所 働く婦人の家

講師 市管理栄養士
定員 16人
費用 500円程度

※人数などによって増減あり
※作った料理は持ち帰り

「いづれも」

申し込み 各日1週間前までに電話で
問合せ 健康づくり課
☎58・2838

令和5年度

保坂福祉学園生募集

人生に潤いと希望を持ち、心豊かな生活を送るために仲間づくりをしませんか。

学習内容 童謡と叙情歌の教室、カラオケ、踊り、卓球、筆ペン、ヨガ、スロトレ、サロン、和物手芸、健康頭脳麻雀、虹いろ広場(七つの玉手箱)

対象 市内在住の60歳以上の方
定員 326人
費用 1教室1000円

申し込み 3月10日(金)までの
午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日除く)に保坂福祉会館に備える申込書に必要事項を記入し費用を添えて直接
問合せ 保坂福祉会館
☎54・8465

認知症高齢者等見守りシール活用事業

この見守りシールは、認知症などの症状により行方不明となるおそれのある方に交付しています。このシールを身に着け、困っている様子の高齢者を見かけた際は、声を掛けてから見守りシールの二次元コードを読み取るか、市役所または警察に連絡してください。見守りシールの交付手続きについては、お問い合わせください。

長寿いきがい課
☎89・5355

地域局市民福祉課
☎73・5500

能代市の見守りシール(見本)



AA0000

※見本の二次元コードを読み取ると説明動画が流れます(約1分)
※実際の見守りシールは「どこシル伝言板」につながります。

見守りシールを付けた女性の高齢者が〇〇公園のベンチでずっと座り込んでいます。シールの番号は「AA0000」です。



電話連絡の方法(例)