

福祉・健康

一介護予防教室

●本庁地域包括支援センター  
☎74・7156

日時／場所

・毎週木曜日午前9時30分～11時30分／サンピノ  
・5月31日(水)午前10時～11時30分／住吉町住宅集会所

●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

期日／場所

・5月18日(木)／南部公民館  
・6月1日(木)／浅内自治会館  
・6月8日(木)／南部公民館

時間

午前10時～11時30分

〈いずれも〉

対象 65歳以上の方

一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」をお渡しします。

日時 5月18日(木)

午後1時30分～3時

場所 本庁舎会議室1

定員 先着10人

問合せ 長寿いきがい課

☎89・5355

一1・2・1・2ウォーキング

へきまち阪公園・桜つつみ公園コース

日時 5月25日(木)午前10時～

集合場所 道の駅ふたついで

面玄関前

※小雨決行

問合せ 地域局市民福祉課

☎73・5500

一ほっとカフェ

認知症の方や家族、認知症を予防したい方、支えたい方など誰でも参加できます。

認知症サポーター(オレンジリング、オレンジバッジをお持ちの方)の皆さんのボランティアでの参加もお待ちしています。

日時 5月23日(火)

午前10時～正午

場所 サンピノ

問合せ 長寿いきがい課

☎89・5355



一認知症カフェ

「チームオレンジ遊」

認知症サポーターがチームを組み、認知症の方やその家族に対して支援を行う取り組みです。誰でも参加できます。

日時 毎週水曜日

午後1時～4時

場所 元町オレンジカフェ

(元町4・1)

問合せ 櫻田美穂

☎080・1676・9846

長寿いきがい課

☎89・5355

アリナススポーツ教室

●アクア体操(水中運動)

- ・火曜コース(6月13日、20日、27日)
  - ・金曜コース(6月16日、23日、30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(6月15日、22日、29日)
  - ・金曜コース(6月16日、23日、30日)
- 時間 午後1時30分～2時30分  
午前10時30分～11時30分

≫いずれも

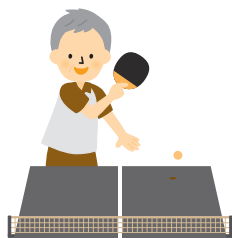
定員 20人 費用 1,000円  
申し込み 5月20日(土)までにフロントへ

●メタボ予防運動教室(ウォーキング、マシントレーニングなど)

日時 6月5日、12日、19日、26日、7月3日、10日の  
毎週月曜日 午後1時30分～3時30分  
定員 先着12人 費用 1,900円  
申し込み 5月31日(水)までにフロントへ

●ラージボール卓球教室

日時 6月6日、13日、20日、27日、7月4日の  
毎週火曜日 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 5月31日(水)までにフロントへ



問合せ アリナス ☎54-9200

新型コロナ相談・受診方法

発熱などの症状がある場合の相談・受診方法は以下のとおりです。

●かかりつけ医がある場合……

受診前に電話相談して医療機関へ向かいましょう。

●かかりつけ医がない、休診日である、感染症について不安に思うなどの場合……

秋田県新型コロナウイルス感染症総合案内へ電話しましょう。

秋田県新型コロナウイルス感染症総合案内

8:00～17:00

☎018-895-9176

17:00～翌8:00

☎018-866-7050

LINEでも  
相談できます

