

# のしろインフォ

## 認知症カフェ ほっとカフェ

認知症の方やそのご家族、認知症の予防をしたい方など誰でも参加して集える場です。



日 12月19日(火)午前10時～正午  
場 サンプノ  
問 長寿いきがい課  
Tel 89・53355

## 認知症家族介護の 交流会

認知症への不安や悩みを語り合える場です。

日 12月12日(火)午後1時～3時  
場 やさしい風「健康館」  
問 長寿いきがい課  
Tel 89・53355

## 家族介護者の集い

●本庁地域包括支援センター  
日 12月13日(水)午後1時30分～  
2時30分  
場 サンプノ  
Tel 74・7156

## 北地域包括支援センター

日 12月14日(木)午後1時30分～  
2時30分  
場 特養しののめ  
Tel 74・7730

## 南地域包括支援センター

Tel 74・6700

日 12月18日(月)午前10時～11時  
30分  
場 東部公民館

## 介護予防教室

65歳以上の方が対象。運動不足の解消や、もの忘れ予防をしたい方、ぜひご参加ください。

●本庁地域包括支援センター  
日 毎週木曜日午前9時30分～  
11時30分 ※12月28日(木)は休  
み  
場 サンプノ  
Tel 74・7156

●北地域包括支援センター  
日 毎週水曜日午前10時～11時  
30分 ※12月27日(水)は休  
み  
場 明治町会館  
Tel 74・7730

●南地域包括支援センター  
日 12月7日(木)午前10  
時～11時30分  
場 鶴形公民館  
Tel 74・6700



日 12月14日(木)午前10時～11時  
30分  
場 浅内自治会館

日 12月21日(木)午前10時～11時  
30分  
場 南部公民館  
Tel 74・6700

## 12月の献血日程

12日(火)	午後4時～5時	秋田しらかみ看護学院
14日(木)	午前10時～11時20分	木材高度加工研究所

※この他の開催日は市ホームページなどでご確認ください。

問 能代保健所 Tel52-4333、健康づくり課 Tel58-2838



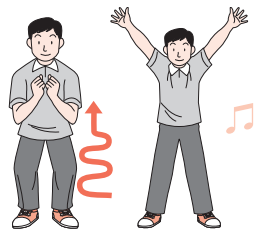
## 健康いきいきメモ

### みんなで楽しくのしろ健康体操！

#### のしろ健康体操とは？

生活習慣病の発症や重症化を予防するために身体活動の増加を目的として作られました。のしろ健康体操は、下半身の筋力トレーニングやバランスを強化することで転倒予防にもつながります。

また、天候に左右されることなく、室内でも手軽に行える体操となっています。松山納豆や白神ねぎ、バスケなど能代の特長も取り入れられ、能代市民歌にのせて楽しく体を動かすことができます。



#### どうやって体操できるの？

動画（Youtube配信、DVD貸出）があるので、映像を見ながら自分のペースで行うことができます。出前講座での指導や1，2，1，2ウォーキング、各地区の健康教室などで行うこともあります。ぜひ、取り組んでみてください。

※体操によって足・腰などの痛みが生じた場合は無理せず休みましょう。

問 健康づくり課 Tel58-2838



## 県新型コロナ総合案内

発熱時の受診相談や陽性判明後の体調急変時の相談などにご活用ください。

午前8時～午後5時 Tel018-895-9176  
午後5時～翌午前8時 Tel018-866-7050

※診察の際は医療機関へ事前に必ず連絡を



LINE相談