

ウォーキングチャレンジ

今年度のゴール地点は秋田市です。県内各地の祭りを巡りながら歩きましょう。4月以降のウォーキングの距離や歩数を、専用のパンフレットに記録してください。総距離400kmを達成した方には特産品をプレゼントします。

パンフレット設置場所

保健センター、市役所本庁舎、ニッ井町庁舎、各地域センター、富根出張所、市民サービスセンター（イオン能代店3階）、子ども館、総合体育館、アリナス など
※郵送も可能。希望する方はお問い合わせください。

提出期限 令和5年2月28日(火)必着

問合せ 健康づくり課 ☎58-2838

アリナススポーツ教室

●アクア体操（水中運動）

- ・火曜コース（11月15日、22日、29日）
 - ・金曜コース（11月11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

費用 1,000円

●バランスボールエクササイズ

- ・木曜コース（11月10日、24日）
 - ・金曜コース（11月4日、11日、25日）
- 時間 午後1時30分～2時30分
費用 700円
- ・金曜コース（11月4日、11日、25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 10月20日(木)までにフロントへ

問合せ アリナス ☎54-9200

「介護予防教室」

65歳以上の方が対象です。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

☎74-7156

《定期教室》

日時 毎週木曜日

午前9時30分～11時30分

※10月27日(木)は休み

場所 サンピノ

《出張教室》

日時 10月27日(木)

午前9時30分～11時30分

場所 大瀬団地会館

●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

日時 10月17日(月)

午前10時～11時30分

場所 東部公民館

サロンや老人会などで、体操や健康講話などのご希望がある方は、各包括支援センターへご相談ください。

「ドリームの会」

家族介護者の集い

在宅で介護している方や、介護について知りたい方が集まり、介護について学んだり悩みなどを話し合う集いです。どなたでも参加できます。

日時 10月14日(金)午後1時～

内容 家族介護者懇談会

場所 サンピノ

申し込み 電話で

問合せ ドリームの会(奥村)

☎53-3467

健康いきいきメモ

「財産の管理」について考えてみませんか

「成年後見制度」

地域包括支援センターでは、金銭管理などに関する相談や、金銭管理などを支援してくれる親族がいなくて困っているという相談が多くなっています。今回ご紹介するのが、成年後見制度です。判断能力が低下したご本人の権利を守るために成年後見人が、本人に代わってお金の引き出しや各種制度利用の手続きなどを行い、ご本人を支えてくれる制度です。

判断能力の低下でお困りの方だけでなく、判断能力が低下する前から備えておきたいという方も制度を利用することが出来ます。地域包括支援センターでは手続きの支援も行っています。ぜひ一度ご相談ください。

地域包括支援センター問合せ

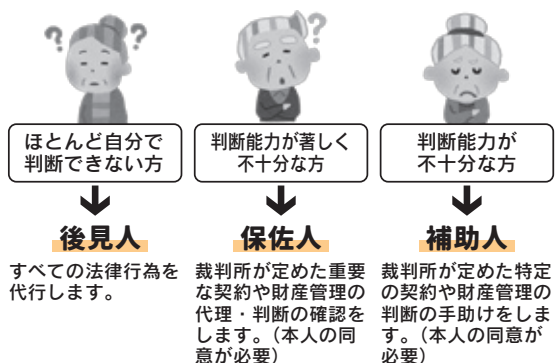
本庁 ☎74-7156

北 ☎74-7730

南 ☎74-6700

ニッ井 ☎73-6662

法定後見制度



任意後見制度

