

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が測定できます。併せてミネラル量やタンパク質量も確認できます。当日は、保健師や管理栄養士が個別測定・個別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。
※測定の2時間前までに食事を済ませることをお勧めします。

●アリナス

日 11月12日(火)午前10時～11時
30分

申 11月11日(月)までに電話で

●東部公民館

日 11月13日(水)午前10時～11時
30分

申 11月12日(火)までに電話で

●いづれも

定 先着12人
問 市民保険課 Tel 89・2159

■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65歳以上の方を対象に介護予防教室を開催します。

●本庁地域包括支援センター

Tel 74・7156

日 11月28日を除く毎週木曜日
午前9時30分～11時30分

場 サンプル

日 11月28日(木)午前10時～11時
30分

場 大瀬集会所

●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
Tel 74・7730

場 特養しののめ

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

日 11月21日(木)午前10時～11時
30分

場 芝草森住宅集会所

日 11月28日(木)午前10時～11時
30分

場 南部公民館

日 11月28日(木)午前10時～11時
30分

場 東部公民館

■家族介護者の集い

●本庁地域包括支援センター
日 11月13日(水)午後1時30分～2時30分
Tel 74・7156

場 五町自治会館

●北地域包括支援センター
日 11月14日(木)午後1時30分～2時30分
Tel 74・7730

場 特養しののめ

●南地域包括支援センター

日 11月12日(火)午前10時～11時
30分
Tel 74・6700

場 母体会議

日 11月14日(木)午前10時～11時
30分

場 芝草森住宅集会所

●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を学びます。受講者には、認知症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ます。

日 11月21日(木)午後1時30分～3時

場 本庁舎会議室7

定 先着10人

場 本庁舎会議室7
問 長寿いきがい課
Tel 89・5355

場 長寿いきがい課

■認知症家族介護の 交流会

認知症の不安や悩みを語り合える家族交流会です。

日 11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・5355

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 11月19日(火)午前10時～正午
場 サンプル
問 長寿いきがい課
Tel 89・5355

場 長寿いきがい課

Tel 89・5355



■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ですので、いろいろな思いを共感し合える場になります。お気軽においでください。11月は「内部障害」「視覚障害」のピアカウンセラーが対応します。

※視覚障害のある方は事前にご連絡ください。

日 11月9日(土)午後1時30分～3時

場 問とらいあんぐる

Tel 89・6333
FAX 89・6335

11月の休日当番医

日	内科	小児科
3日(日)	京内科クリニック Tel 52-1315	平野医院 Tel 54-3181
4日(月・祝)	能代循環器・呼吸器内科 Tel 52-7890	—
10日(日)	加賀医院 Tel 54-8080	石川こどもクリニック Tel 52-8558
17日(日)	能代南内科内視鏡クリニック Tel 54-9011	平野医院 Tel 54-3181
23日(土・祝)	佐藤医院(三種町) Tel 83-2326	—
24日(日)	関医院 Tel 73-2811	石川こどもクリニック Tel 52-8558

必ず、事前に医療機関へ電話にて症状等をお知らせください。変更になる場合もありますので、北羽新報や電話で確認をお願いします。

問 〈平日〉能代市山本郡医師会 Tel 58-2581
〈休日〉能代山本医師会病院 Tel 58-3311