

女性の健康を考える
リラクゼーション講座



健康増進課
☎027-220-5708

保健師と管理栄養士による更年期や食生活の講話、健康運動指導士によるストレッチや尿失禁予防体操のほか、希望者には骨量測定を実施します。

時10月12日(木)・19日(木)、9時30分～11時30分

場第二コミュニティセンター(保健センター内)

対35歳～64歳の初参加の女性、先着20人

申9月29日(金)までに健康増進課へ

ボランティアビギナーズスクール～はじめての人ももう一度学びたい人も



ボランティアセンター
☎027-232-3848

介護予防活動の心構えや楽しみ方を学ぶほか、車いす体験などの実技演習を実施。また、本市のボランティア活動や福祉活動、介護予防活動ポイント制度の説明やポイント登録手続きも実施します。登録は40歳以上の市民が対象です。

時9月30日(土)10時～11時30分

場総合福祉会館

対市内在住・在勤の人、先着10人

申ボランティアセンターへ

認知症を学ぶ
体験イベント



長寿包括ケア課
☎027-898-6133

9月は世界アルツハイマー月間。認知症の人と家族が安心して暮らせる社会を目指し、認知症への理解を深めるイベントをコロンサークルと協力して開催します。

時①VR認知症体験、認知症川柳やパネルの展示、スタンプラリーな

ど)9月18日(月)10時～15時②(ポールウォーク体験会)同日10時～11時

場コロンシティまえばし

対①のVR認知症体験は中学生以上の人②は市内在住の18歳以上の人、先着25人

申①は会場へ直接②は9月5日(火)～14日(木)に二次元コードの申し込みフォームで

ジェネリック医薬品利用して

国民健康保険課
☎027-898-6249

ジェネリック医薬品とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に発売される、新薬と同等の効果・効果を持つ医薬品のこと。製品によっては、服用しやすいように大きさや味、香りなどを改良したジェネリック医薬品もあります。新薬と比べ開発費用が大幅に削減されるため、一般的に安く提供されています。患者の自己負担の軽減だけでなく医療費の抑制にもつながります。国の厳格な審査を受け、品質・安全性を認められているため、子どもも安心して使用できます。本市の国民健康保険加入者は、切り替え可能な医薬品のうち、約83%をジェネリック医薬品に切り替えています。保険証やお薬手帳に貼るだけで切り替えることのできるジェネリック医薬品希望シールを国民健康被保険者証兼高齢受給者証更新時に同封しているほか、国民健康保険課、各支所・市民サービスセンターなどで配布。保険医療機関や保険薬局で提示することで、簡単に切り替えの希望を伝えられます。なお、全ての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、院内処方や院外処方に切り替えた場合、処方せんの有無で自己負担額があまり変わらない場合や、まれに高くなる場合があります。切り替える場合は、医師や薬剤師に相談してください。

シニア元気アップ
教室



長寿包括ケア課
☎027-898-6133

歩行姿勢年齢や口の機能などを測定し、個別アドバイスと健康長寿のためのフレイル予防の講話を開催します。

時10月3日(火)13時30分～15時30分

場総合福祉会館

対市内在住の65歳以上の人、先着20人

申9月8日(金)～21日(木)に長寿包括ケア課へ

介護食づくりの講習会

長寿包括ケア課
☎027-898-6133

かむことや飲み込むことが難しくなってきた人のために、管理栄養士と歯科衛生士が家庭でできる飲み込みやすい食事づくりのこつや口のケアを講話と実演で紹介。家族を介護している人の情報交換の場としても活用できます。

時10月26日(木)10時～11時30分

場総合福祉会館

対市内在住で高齢者の介護食を作っている人、先着20人

申10月18日(水)までに長寿包括ケア課へ

介護や認知症の
何でも相談



長寿包括ケア課
☎027-898-6275

一人で悩まず誰かに相談を。認知症の普及啓発イベントも実施します。

時9月18日(月)10時～15時

場パークサイドカフェ *ibasho* (朝日町三丁目)

対市内在住の65歳以上の人とその家族、認知症の心配がある人など

シニア脳活健康サロン

長寿包括ケア課
☎027-898-6133

脳健康チェックなどの計測と各種コンテンツで有酸素運動や交流を実施。計測結果を生かした認知症予防のための取り組みを、保健師やカノップスタッフが応援します。

時9月28日(木)10時～12時

場カラオケまねきねこ前橋本店 (大友町) 内カノップ

対おむね60歳以上の人、先着25人

申9月21日(木)までにカノップ

☎027-212-5738へ



高齢者の消費生活特別相談

消費生活センター
☎027-898-1755

消費生活センターでは、「身に覚えのない請求書が届いた」「家に不審な電話がかかってきた」など、消費生活に関するトラブルの相談を電話や来所で受けています。今回は、関東甲信越ブロック悪質商法被害防止キャンペーンの一環で、高齢者向け特別相談を実施。困ったときは、一人で悩まずに相談してください。

時9月19日(火)・20日(水)、9時～17時

対市内在住の人

前橋こども図書館



☎027-230-8833

●本の福袋「まるまる袋」

自分では選ぶことのない本と出合える本の福袋を貸し出します。10月26日(木)から貸し出し、終わり次第終了します。

●オーダーメイド〇〇袋

希望するテーマや年齢に沿って図書館スタッフが選んだ本を5冊セットにして貸し出します。

対15歳以下の子を持つ保護者、先着10人

申9月24日(日)～28日(木)(27日(水)は休館)に前橋こども図書館へ

おもちゃの病院



ボランティアセンター
☎027-232-3848

時①9月10日(日)②16日(土)③17日(日)④24日(日)⑤30日(土)、10時～12時

場①は南橋市民サービスセンター②は宮城公民館③は総合福祉会館④は第二コミュニティセンター(保健センター内)⑤はかすかわ児童館・高橋建築設計事務所 げんき館

老人福祉センター

65歳未満は要入場料(ふじみは60歳未満)

しぎしま

☎027-233-2121

●おうちで療養相談センターまえばし出前講座「私の人生ノート」

時9月26日(火)12時～12時30分

おおとも

☎027-252-3077

●生きがい教室「チェアエクササイズ」

時9月29日(金)13時～14時

対一般、先着20人

申9月22日(金)9時30分から同館へ

ひろせ

☎027-261-0880

●「作ろう!おもしろ川柳」

時9月21日(木)①10時～11時②13時30分～14時30分

対一般、先着各16人

申9月7日(木)から同館へ

かすかわ

☎027-285-3801

●グラスサンドアート～フェイク多肉を添えて

時9月26日(火)13時30分～14時30分

対一般、先着14人

¥600円

申9月12日(火)から同館へ

ふじみ

☎027-288-6113

●「手芸教室」お花の箸置きづくり

時9月22日(金)10時～11時30分

対一般、先着15人

¥600円

申9月7日(木)から同館へ

みやぎふれあいの郷

☎027-283-8633

●健康体操教室「簡単コンディショニング体操」

時10月13日・27日、11月17日・24日、12月8日・22日の金曜6回、10時30分～11時30分

対一般、先着25人

申9月29日(金)10時から同館へ

他にもイベントがたくさん。詳しくは各館へ問い合わせてください。