

子育て世代

おもちゃの病院

おもちゃの修理ボランティアです。

日時	場所	
6月14日(日)	下川淵市民サービスセンター	
6月21日(日)	10時 ~ 12時	K'BIXまえばし福祉会館
6月27日(土)		かすかわ児童館・高橋建築設計事務所 げんき館
6月28日(日)	第二コミュニティセンター(保健センター内)	

① 当日会場へ直接
 ② ボランティアセンター
 ☎ 027-232-3848

シニア世代

シニア元気アップ教室

歩行姿勢年齢や握力、口の機能の測定で健康状態をチェックし、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します。結果に応じて運動や栄養・口腔、認知症予防の専門講座を案内します。

① 6月5日(金)~22日(月)に長寿包括ケア課
 ☎ 027-898-6133へ

シニア脳活健康サロン

脳健康チェックや体組成などの計測、脳トレ、ロコモ予防体操をする脳活体験会を開催。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などの専門職やカノップスタッフが応援します。参加は、月に1人1回までです。

① 6月11日(木)・25日(木)・7月9日(木)、10時~12時

② カノップ前橋本店(カラオケまねきねこ前橋本店内・大友町一丁目)

③ おおむね60歳以上の人、先着各15人

④ 各開催日の3日前までにカノップ ☎ 027-212-5738 へ直接



歩行測定会

歩行姿勢や握力などを測定するフレイル予防のための測定会を実施します。歩く速さは、フレイル(健康と日常生活でサポートが必要な状態の中間)と関連が高いといわれています。健康状態や生活習慣の個別相談も可能。予約優先です。

① 6月30日(火)9時30分~12時
 ② 7月10日(金)9時30分~12時

③ ①はにこっとしきしま(しきしま老人福祉センター) ②は大胡公民館

④ おおむね65歳以上の人、先着各60人

⑤ 各開催日の1週間前までに長寿包括ケア課

☎ 027-898-6133へ



健康

血糖値ケアを学ぶ教室

糖尿病の基礎知識や口の健康、食事、運動などの視点から続けやすい生活習慣改善のこつを学びます。運動実習では、体を動かします。動きやすい服装で参加してください。

① 7月10日(金)9時30分~11時30分

② 保健センター

③ 市内在住・在勤で糖尿病の治療を受けていない74歳以下の人、先着20人

④ 筆記用具、直近の健診結果、室内履きの運動靴

⑤ 7月3日(金)までに健康増進課
 ☎ 027-220-5708へ

健康テレホンサービス

☎ 027-234-4970
 二次元コードから健康相談と過去の健康情報の検索ができます。

曜日・内容 = <月曜> 歯科のレントゲン検査 <火曜> 女性の過度なダイエットは危険です <水曜> さまざまな原因で起こる金属アレルギー <木曜> いびきがひどい <金曜> 夏に向けてのスキンケア <土曜> 予約診療とキャンセル料

直接相談タイム(歯科) = 歯科医師に直接相談。6月10日(水)19時30分~20時30分

まえばしおれんじカフェ

認知症の人やその家族、地域住民、専門職など、誰でも気軽に参加できる通いの場です。個別相談や家族同士の歓談、簡単なものづくりをします。認知症の人同士が語り合う、本人ミーティング「まえばし話楽する会」も同時開催します。

① 6月17日(水)10時30分~11時30分

② K'BIXまえばし福祉会館

③ 市内在住で認知症の人とその家族や認知症支援に関心のある人、先着20人

④ 6月16日(火)までに長寿包括ケア課
 ☎ 027-898-6133へ



ふらっと立ち寄れるibasho

認知症伴走型支援相談所ibashoで認知症カフェや相談所を開設。ささいなことでも気軽に相談してください。個室での相談や電話相談もできます。

① <認知症カフェ> 6月12日(金)13時30分~14時30分(相談所(電話相談を含む)) 毎週月水金曜、10時~15時

② パークサイドカフェ(朝日町三丁目)

③ 市内在住で認知症の人とその家族や認知症支援に関心のある人など

④ <認知症カフェ>は6月10日(水)までに三和会(月水金曜10時~15時)

☎ 080-2721-3240へ



ボランティアビギナーズスクール

介護予防活動の心構えや楽しみ方、車いす体験などの実技演習をします。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登録手続きも実施。ポイントの登録は40歳以上の市民が対象です。

① 6月20日(土)10時~11時30分

② K'BIXまえばし福祉会館

③ 本市在住・在勤の人、先着10人

④ ボランティアセンター
 ☎ 027-232-3848へ

⑤ 長寿包括ケア課
 ☎ 027-898-6133



健康手帳

学校歯科健診の「歯列・咬合」にチェックが入っていたら

学校から届く歯科健診結果の「歯列・咬合」にチェックが入っていたら、歯並びの矯正治療を検討した方がいいでしょう。ただ、矯正治療には年単位の長い期間がかかり、基本的に保険が適用されないため、数十万円~100万円前後の費用が必要になります。そのため、矯正治療を受けるかどうかは本人と保護者の判断に任されています。矯正治療を検討する上で大切なことは、矯正治療に詳しい先生に、初診相談で「まず相談する」

ことです。先生によって治療方法や開始時期、費用が異なるため、できれば2~3人の先生に相談するとより安心です。国内最大の矯正歯科学会「日本矯正歯科学会」のホームページには、歯並びを治さないとどうなるのか、治療開始の時期、良い先生の見分け方など、役立つ情報がたくさん掲載されています。初診相談の予約をする前にぜひご覧ください。

前橋市歯科医師会 大谷 伸一