



子育て世代

こどもと学ぶ食育教室

こどもと学ぶ「シャキッと姿勢 & ちょい足し運動教室」を開催。親子で楽しく体を動かしながら、正しい姿勢や毎日の生活に取り入れやすい運動、元気な体づくりにつながる食事を学びます。

時 11月7日(土)10時～11時30分

場 保健センター

対 市内在住の小学生の親子、先着20組

申 10月21日(水)までに二次元コードの申し込みフォームで

TEL 027-220-5783



シニア世代

高齢世帯のエアコン設置に補助

高齢者世帯がエアコンを新規設置か買い替える場合、費用の一部を補助します。ただし、買い替えは既設のエアコンが1台のみの場合に限ります。必ず購入前に申し込み、補助決定後にエアコンを購入してください。

対 65歳以上の高齢者のみの市民税非課税世帯

助成金額＝購入と設置費用の10分の7（上限8万4,000円）

申 10月5日(月)～12月25日(金)に市役所長寿包括ケア課に郵送か、同課、各支所・市民サービスセンターへ直接

問 長寿包括ケア課

TEL 027-898-6152



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。

時 11月2日(月)13時30分～15時30分

場 K'BIX まえばし福祉会館

対 市内在住の65歳以上の人、先着20人

申 10月6日(火)～23日(金)に長寿包括ケア課

TEL 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。

時 10月8日(木)・22日(木)・11月12日(木)、10時～12時

場 カノップ前橋本店（カラオケまねさねこ前橋本店内・大友町一丁目）

対 おおむね60歳以上の人、先着各15人

申 各開催日の3日前までにカノップ

問 長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133

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）

にこっとしきしま

TEL 027-233-2121

● 自主クラブ発表会

時 〈作品展示〉10月27日(火)～31日(土)、9時30分～15時（最終日は13時まで）〈舞台発表〉10月30日(金)・31日(土)、10時40分～14時50分

にこっとひろせ

TEL 027-261-0880

● 自主クラブ発表会

時 〈作品展示〉10月14日(火)9時30分～15時・10月15日(水)9時30分～14時〈舞台発表〉10月6日(火)・20日(火)・21日(水)・27日(火)、12時～12時30分

にこっとおおとも

TEL 027-252-3077

● 体組成測定

時 10月8日(木)9時30分～12時

にこっとかすかわ

TEL 027-285-3801

● 手芸教室「フリルリボンで飾るポーチづくり」

時 10月14日(火)11時～12時

対 一般、先着12人

¥ 800円

持 布が切れるハサミ

申 同館へ

にこっとふじみ

TEL 027-288-6113

● 一日教室「橘会の舞踊&歌謡ショー」

時 10月20日(火)11時～12時

みやぎふれあいの郷

TEL 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(火)・27日(火)、13時30分～14時30分

対 一般、先着各25人

持 飲み物、タオル

申 同館へ

問 同館へ

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。

時 11月11日(水)9時30分～12時

場 富士見公民館

対 おおむね65歳以上の人、先着60人

申 11月4日(水)までに長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133へ



健康

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。悩みは抱えこまず、認知症ケアのプロに相談してください。個室での相談、電話相談もできます。

時 〈認知症カフェ〉10月9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

場 パークサイドカフェ（朝日町三丁目）

対 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

申 〈認知症カフェ〉は10月7日(水)までに三和会（月水金曜10時～15時）

TEL 080-2721-3240へ



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「まえばし話楽笑る会」も同時開催します。

時 10月21日(水)10時30分～11時30分

場 K'BIX まえばし福祉会館

対 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25人

申 10月20日(火)までに長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133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を学ぶほか、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。ポイントの登録は40歳以上の市民が対象です。

時 10月17日(土)10時～11時30分

場 K'BIX まえばし福祉会館

対 市内在住・在勤の人、先着10人

問 ボランティアセンター

TEL 027-232-3848



健康テレホンサービス

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〉月経痛と出血量〈火曜〉骨粗鬆症の薬と歯科治療〈水曜〉糖尿病はこわい病気か？〈木曜〉上手な歯磨き剤の使い方〈金曜〉乳がん対策 - 自分で出来ること、知っておくこと〈土日曜〉こどもの発熱

直接相談タイム（歯科）＝歯科医師に直接相談。10月7日(水)19時30分～20時30分

TEL 027-234-4970



集団検診は予約制

下表のとおり、集団検診を実施。全ての検診で事前の申し込みが必要です（先着順・定員あり）。検診の種類や申込期間など詳しくは、受診シート同封のチラシをご覧ください。

対 今年度検診対象者（40歳以上。子宮頸がんは20歳以上。受診シートが届いた人）で未受診の人

持 受診シート、各検診費用

問 健康増進課

TEL 027-220-5784



レディースがん検診 （子宮頸がん・乳がん検診）		
	日程	会場
11月	1日(日)	保健センター
	12日(木)	宮城公民館
	14日(土)	県健康づくり財団(堀之下町)

健康手帳

実りの秋にご用心

柿や梨、りんごなど秋の果物がおいしい季節となりました。果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれていてヘルシーなイメージがありますが、「果糖」という糖分も多く含まれています。果糖は体内に吸収されやすく、取り過ぎると中性脂肪や血糖値が上昇したり、肥満の原因になったりします。また果物には「カリウム」も豊富に含まれています。カリウムは体にとってなくてはならないものですが、腎臓の働きが弱くなると血液中に溜まってしまうため、腎臓病

の人は取り過ぎないように注意が必要です。

健康に良いとされている果物や野菜ですが、持病のある人は摂取制限がかかる場合もあるため、たくさんもらったからと言って食べ過ぎてはいけません。

10月17日から23日までは「薬と健康の週間」です。薬のことはもちろんですが、食事や運動、生活習慣なども、気軽にかかりつけ薬剤師に相談してください。

前橋市薬剤師会 中野 綾