

シニア世代

無料入浴券・はり割引券を交付

来年3月31日(水)まで使える公衆浴場無料入浴券と、はり・きゅう・マッサージサービス共通割引券の交付申請を受け付け。昨年度利用者には郵送するため、申請は不要です。

●公衆浴場無料入浴券

☑ 在宅で一人暮らしの65歳以上(昭和37年3月31日以前生まれ)

交付数=1人当たり24枚
指定公衆浴場=成田湯(三河町一丁目)、利根の湯(紅雲町一丁目)



公衆浴場無料入浴券

●はり・きゅう・マッサージサービス共通割引券

☑ 在宅で70歳以上(昭和32年3月31日以前生まれ)

交付数=1人当たり5枚

¥市指定の施術所で2,500円の施術に対し1,000円を助成

☑ 以上の2つは長寿包括ケア課へ。または二次元コードの電子申請で

☑ 同課
TEL 027-898-6152



はり・きゅう・マッサージサービス共通割引券

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。

☑ 4月9日(木)・23日(木)・10時~12時
場 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)

☑ おおむね60歳以上の人、先着各15人

☑ 各開催日3日前までにカノップ(TEL 027-212-5738)へ直接

☑ 長寿包括ケア課
TEL 027-898-6133



健康

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。

☑ 4月15日(水)10時30分~11時30分

場 K'BIX まえばし福祉会館
☑ 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月14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。

☑ 4月18日(土)10時~11時30分

場 K'BIX まえばし福祉会館
☑ 市内在住・在勤の人、先着10人
☑ ボランティアセンター

TEL 027-232-3848へ
☑ 長寿包括ケア課
TEL 027-898-6133



健康テレホンサービス

TEL 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〉歯みがきをして歯医者に行こう〈火曜〉こどもの予防接種〈水曜〉口内炎〈木曜〉睡眠剤、ほんとうに飲みますか?〈金曜〉インプラントのメリット・デメリット〈土日曜〉口腔機能低下症

直接相談タイム(歯科)

= 歯科医師に直接相談。
4月8日(水)19時30分~20時30分



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。個室や電話での相談もできます。

☑ 4月10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)

☑ 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

☑ 〈認知症カフェ〉は4月8日(水)までに三和会(月水金曜10時~15時)

TEL 080-2721-3240へ



健康手帳

うつ病? うつ症状?

うつ病では、さまざまな症状が出ます。不眠、食欲がなくなる、死にたくなる、意欲がわかない…。これらを「うつ症状」といいます。うつ症状が出る病気は、実はいろいろあります。うつ病のこともありますが、そううつ病や適応障害、一時的なストレス反応でもうつ症状が出現します。うつ症状の根っことして、対人ストレス、ストレスを受けやすいもとの性格、気候や環

境の変化によるストレスなどがあります。同じストレスでもうつ症状が出ない人もいれば、強くうつ症状が出る人もいます。治療法や治療薬もその人に応じて変わってきます。現代はストレスの種類が多い時代です。自分のストレスやうつ症状について、気軽に安心して話することができる「心のかかりつけ医」を作ってはいかがでしょうか。

前橋市医師会 中屋 美令

休日当番医

夜間・救急など	夜間休日診療所(まえばし医療センター1階) TEL 027-243-5111 朝日町三丁目21-13 内科と小児科 20時~23時 (受け付けは22時30分まで) 救急病院案内(24時間体制) TEL 027-221-0099 メモを用意 子ども医療電話相談 #8000* 月~土曜=18時~翌8時、日曜・祝日=8時~翌8時 救急車を呼ぶか迷ったら #7119* 県救急安心センター(24時間体制) ※IP電話・ダイヤル回線からはつながりません。携帯電話からかけてください。	休日歯科診療所(まえばし医療センター2階) TEL 027-212-1310 朝日町三丁目21-13 日曜・祝日・8月13日~15日・12月29日~1月3日、10時~12時・13時~15時(年末年始は、16時まで)
		市薬剤師会会営薬局 TEL 027-223-8400 紅雲町一丁目2-15 日曜、9時30分~16時 現在営業中の薬局の地図 休日に営業している薬局

接骨院・整骨院の休日当番

4月12日(日)	てらさき接骨院(上佐鳥町) TEL 027-289-5989	5月3日(日)	なお接骨院(石倉町三丁目) TEL 027-288-0504
4月19日(日)	あおばら接骨院(亀里町) TEL 027-225-2662	5月4日(月)	かずかわ接骨院(粕川町女瀧) TEL 027-289-6933
4月26日(日)	細野接骨院(駒形町) TEL 027-267-7002	5月5日(火)	須藤接骨院(下大島町) TEL 027-266-9478
4月29日(水)	亀泉接骨院(亀泉町) TEL 027-264-0113	5月6日(水)	せきぐち接骨院(西片貝町五丁目) TEL 027-226-6202

小児科・内科・外科・婦人科・耳鼻咽喉科・眼科の休日当番医は本紙36ページをご覧ください。

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)

地域の交流施設として誰でも利用できます

にこっとしきしま

TEL 027-233-2121

●体力指導士の「チェアーエクササイズ」教室

☑ 4月28日(火)11時~12時

☑ 一般、先着30人

☑ 4月14日(火)9時30分から同館へ

にこっとひろせ

TEL 027-261-0880

●ステージで歌う♪「カラオケ紅白歌合戦」

☑ 4月18日(土)13時~15時

☑ 一般、先着26人

☑ 4月4日(土)9時30分から同館へ

にこっとおおとも

TEL 027-252-3077

●ピラティスでセルフコントロール

☑ 4月22日(水)11時~12時

☑ 一般、先着20人

☑ 4月15日(水)9時30分から同館へ

にこっとかずかわ

TEL 027-285-3801

●桃ノ木楽団アコーディオン演奏会

☑ 4月9日(木)11時30分~12時30分

にこっとふじみ

TEL 027-288-6113

●肩こり腰痛改善教室

☑ 4月22日(水)10時~11時

☑ 一般、先着20人

☑ ヨガマットかバスタオル

☑ 4月8日(水)9時30分から同館へ

みやぎふれあいの郷

TEL 027-283-8633

●大介お兄さんのフレッシュ体操

☑ 4月20日(月)13時30分~14時30分

☑ 一般、先着25人

☑ 4月6日(月)10時から同館へ