介護食講習会

間長寿包括ケア課 **2**027-898-6133

職むことや飲み込むことが難しく なってきた人のために、家庭ででき る飲み込みやすい食事づくりのこつ や口腔のケアを講話と実演で紹介 します。情報交換の場としても活用 できます。

園10月26日成10時~11時30分

圆総合福祉会館

対市内在住で高齢者家族の介護を している人、先着20人

■10月18日火までに長寿包括ケア 課へ

■ 9月は自殺予防月間です

間保健予防課 **☎**027-220-5787

毎年、多くの人が自ら命を絶って います。自殺は複雑な要因から心理 的に追い込まれた末の死。一人で悩 みを抱え込むと自殺するしかないと 思い込んでしまうことがあります。悩 みを誰かに話すことで気持ちが軽く なることもあります。抱え込まず、 周りの人に助けを求めてください。

悩んでいる人に気付いたら、まず は声を掛けて話を聞き、必要と感じ たら専門の相談機関を紹介しまし よう。

相談先=<保健予防課>☎027-220-5787<心の健康相談統 ーダイヤル>☎0570-064-5 56<群馬いのちの電話>☎027 -221-0783

●自殺予防ブックキャンペーン 市立図書館の分館に特設コーナ ーを設置します。

聞<総社分館>9月14日例まで <上川淵分館>9月16日金~29日休

31

認知症に関する 講演会

間長寿包括ケア課 **☎**027-898-6133

9月は世界アルツハイマー月間。 認知症への理解を進めるため、「認 知症~私の見えている世界 あな たの見ている世界」をテーマに第一 部は講演「認知症世界の歩き方」、第 二部はトークディスカッションのオン ライン (Zoom) 講演会を開催しま す。詳しくは上記二次元コード内の 案内チラシか本市ホームページから ご覧ください。

喝9月17日出13時30分~15時30分 図市内在住の人、先着500人

講師=issue+design・青木佑さ ん、三和会・三俣和哉さん、ぐんま 特使アイドルあかぎ団・礒干彩香さ ん、介護福祉業界の革命家・髙橋ま ちゃぴろさん

申9月12日側までに上記二次元コ ードの申し込みフォームで

■健康的な生活で結核予防して

固保健予防課

☎027-220-5779

9月24日出から30日金までは結 核予防週間です。結核は、結核菌に よって主に肺に炎症が起こる病気。 主な症状は2週間以上続く咳やた ん、発熱です。昔の病気と思われが ちですが、今も感染者は多く油断で きない病気です。本市では、肺結核 患者の4割を80歳以上が占め、母 国で感染した外国人が来日後に発 病するケースも増えています。早期 発見や予防のために年に1度は健 康診査を受けましょう。2週間以上 続く咳やたん、発熱がある場合は、 いつもの風邪と決めつけず、早めに **医療機関を受診しましょう。また、** 乳幼児の発病や重症化を防ぐため のBCG接種があります。日頃の健 康管理が結核の予防につながりま す。適度な運動や十分な睡眠、バラ ンスの良い食事を心掛けましょう。

■認知症を語るカフェ

間長寿包括ケア課

☎027-898-6133

●オンラインか ②会場で参加で きます。

閩10月19日 № 13 時 30分~14 時 30分

場前橋プラザ元気21

関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、

2は先着12人

申1は10月7日 金まで **2**は18日 火 までに長寿包括ケア課へ

介護予防活動 ポイント登録研修会

周ボランティアセンター **☎**027-232-3848

ு 10月11日火 13時30分 圆総合福祉会館 岡市内在住の60歳以上の人

申ボランティアセンターへ

■はっぴい健康クッキング

間健康増進課

☎027-220-5783

食生活改善推進員が「免疫力を 上げる食事 | をテーマにはっぴぃ健 康クッキングを開催。管理栄養士 か栄養十の講話もあります。

るレシピ説明〉 ●10月6日休10時 ~11時30分〈食生活改善推進員に よる主菜の調理実習〉210月3日 **月3**4日**以4**12日**以5**13日休、10 時~12時

場●は清里市民サービスセンター

2は第五コミュニティセンター3は 宮城公民館❹は下川淵市民サービ スセンター

は

永明市民サービスセ ンター

岡市内在住・在勤の人、先着各15人 ¥2~6は各100円

■各開催日1週間前までに健康増 進課へ

地域包括支援センター 出張相談会

問長寿包括ケア課 **☎**027-898-6275

地域包括支援センターは、高齢 者の総合相談窓口。高齢者が地域 で安心して暮らすため、介護の悩み や介護保険のサービス、もの忘れに よる生活の不安など、さまざまな心 配ごとの相談にのります。

ு 9月29日休 13時~15時

場パークサイドカフェ i b a s h o (朝日町三丁目)

園市内在住の65歳以上の人とその 家族、認知症の心配がある人など

■ 高齢者の消費生活特別相談

間消費生活センター **☎**027-230-1755

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

ு 9月20日火 ⋅ 21日 水 、 9時~17時 図市内在住の人

■ 脳力アップチャレンジ教室

間長寿包括ケア課 **2**027-898-6133

関10月11日~11月15日の火曜6 回、13時30分~15時30分

圆総合福祉会館

ださい。

関市内在住で医師から運動制限を されていない65歳以上の人、20人 (抽選)

申9月14日 例までに長寿包括ケア 課へ





☎027-232-3848

424日(土) 625日(日)、10時~12時

圆●は南橘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は粕川児童館5は第二コミュニ

ティセンター (保健センター内)

▮前橋こども図書館

☎027-230-8833



●本の福袋 「○○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27日(水)から貸し出し、なくなり次

●オーダーメイド○○袋

好みや年齢に合わせた本を5冊

図15歳以下の子を持つ保護者、先 着10人

■9月15日(水)~10月6日(水)に前橋 こども図書館へ

■赤城少年自然の家



☎027-287-8227

¥中学生以下4.000円、一般4. 500円

●赤城でミステリーハロウィン

閩10月29日出~30日(日)

¥7,000円

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)

しきしま

☎027-233-2121

●姿勢改善!!若々しく歩こう♪

ு 9月26日 例 13 時~14 時

对一般、先着25人

申9月5日例9時30分から同館へ

ひろせ

☎027-261-0880

●桃ノ木楽団アコーディオン演奏会 ¥1,000円 ு 9月16日金12時~13時

おおとも

☎027-252-3077

●ピラティスで呼吸と体をコントロール❸ ●一日教室

囫一般、先着13人

申9月2日金9時30分から同館へ

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。

かすかわ

☎027-285-3801

●初めての方も♪ウクレレ演奏体験 圓9月21日例13時30分~14時30分

团一般、先着14人

■9月7日例から同館へ

ふじみ

☎027-288-6113

●手芸教室「LEDフラワーライト」 閱9月22日休10時~11時30分

对一般、先着10人

申9月8日休から同館へ

みやぎふれあいの郷

☎027-283-8633

「手作り消毒液ボトルホルダー」 ு 9月16日金10時~11時30分

对一般、先着10人

¥600円

■9月2日 金から同館へ

間ボランティアセンター



時19月11日(日)**2**17日(土)**3**18日(日)



第終了します。

セットにして貸し出します。

どんぐりキャンプ

閩10月8日(土)~10日(月)

团小学生、先着24人 ¥1万3,500円

●赤城山ハイキングツアー②(紅葉

閩10月15日仕)

划小4以上、先着24人

团小学生、先着24人

申以上の3つは同館へ