

介護食講習会

長寿包括ケア課 ☎027-898-6133

噛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...

時10月26日(水)10時~11時30分
場総合福祉会館
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

保健予防課 ☎027-220-5787

毎年、多くの人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がちです...

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ょう。

相談先=<保健予防課>☎027-220-5787<心の健康相談統一ダイヤル>☎0570-064-556<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。
時<総社分館>9月14日(水)まで
<上川淵分館>9月16日(金)~29日(木)

認知症に関する講演会

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 あなたの見えている世界」をテーマに第一部は講演「認知症世界の歩き方」...

時9月17日(土)13時30分~15時30分
市内在住の人、先着500人
講師=issue+design・青木佑さん、三和会・三保和哉さん、ぐんま特使アイドルあかぎ団・儀干彩香さん、介護福祉業界の革命家・高橋まちゃぴろさん
9月12日(月)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

保健予防課 ☎027-220-5779

9月24日(土)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...

認知症を語るカフェ

長寿包括ケア課 ☎027-898-6133

①オンラインか②会場で参加できます。
時10月19日(水)13時30分~14時30分
場前橋プラザ元気21
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
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

ボランティアセンター ☎027-232-3848

時10月11日(火)13時30分
場総合福祉会館
市内在住の60歳以上の人
ボランティアセンターへ

はっぴ健康クッキング

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」をテーマにはっぴ健康クッキングを開催。管理栄養士か栄養士の講話もあります。
内容・時<食生活改善推進員によるレシピ説明>①10月6日(木)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)③4日(火)④12日(水)⑤13日(木)、10時~12時
場①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④は下川淵市民サービスセンター⑤は永明市民サービスセンター
市内在住・在勤の人、先着各15人
②~⑤は各100円
①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

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。
時9月29日(木)13時~15時
場パークサイドカフェ ibasho (朝日町三丁目)
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

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

おもちゃの病院

ボランティアセンター ☎027-232-3848



時①9月11日(日)②17日(土)③18日(日)④24日(土)⑤25日(日)、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「〇〇袋」
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(木)から貸し出し、なくなり次第終了します。
●オーダーメイド〇〇袋
好みや年齢に合わせた本を5冊セットにして貸し出します。
市内15歳以下の子を持つ保護者、先着10人
9月15日(木)~10月6日(木)に前橋こども図書館へ

赤城少年自然の家

☎027-287-8227



●どんぐりキャンプ
時10月8日(土)~10日(月)
小学生、先着24人
¥1万3,500円
●赤城山ハイキングツアー②(紅葉編)
時10月15日(土)
小学生以上、先着24人
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
時10月29日(土)~30日(日)
小学生、先着24人
¥7,000円
①以上の3つは同館へ

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

●姿勢改善!!若々しく歩こう!
時9月26日(月)13時~14時
一般、先着25人
9月5日(月)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
時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③
時9月9日(金)13時~14時
一般、先着13人
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
時9月21日(水)13時30分~14時30分
一般、先着14人
9月7日(水)から同館へ

ふじみ

☎027-288-6113

●手芸教室「LEDフラワーライト」
時9月22日(木)10時~11時30分
一般、先着10人
¥1,000円
9月8日(木)から同館へ

みやぎふれあいの郷

☎027-283-8633

●一日教室「手作り消毒液ボトルホルダー」
時9月16日(金)10時~11時30分
一般、先着10人
¥600円
9月2日(金)から同館へ