

## 認知症の人を支える街づくり講演会 「超高齢社会を生きる ～認知症とどのように向き合うか～」

トピック  
5

超高齢社会に突入している日本では、2025年までに認知症患者が約700万人になると予想されています。認知症を身近に感じていただくため、市民向けの講演会を開催します。

自治医科大学附属病院の精神科医を講師に招き、実際の認知症患者とのコミュニケーションや支援の仕方などを具体的にお話しいただきます。講演会を通して、認知症への理解を深めてみませんか？

- 日時 9月30日(土) 午後2時30分～4時
- 場所 南河内公民館大ホール

- 対象者 市在住の方
- 定員 先着100名程度
- 講師 自治医科大学附属病院 精神医学講座 認知症疾患医療センター 教授 須田史朗氏
- 参加費 無料
- 申し込み・問い合わせ先  
高齢福祉課 ☎(32)8904  
しもつけオンラインシステム  
🌐<https://lgpos.task-asp.net/cu/092169/ea/residents/procedures/apply/bf31caf1-733e-4d58-98a4-b7a3a87caa8b/start>



## しもつけ元気はつらつ体操 サポーター養成講座

しもつけ元気はつらつ体操は、手足におもりを付けて運動を行い、筋力やバランス能力の向上を図る体操です。

高齢者の運動をサポートしていただくサポーター養成講座を開催します。ぜひご参加ください。

- 日時(全3回・火曜日)  
10月17日・24日、  
11月7日  
午前9時30分～12時

※サポーター登録には3回すべての参加が必要です。

- 場所 石橋公民館
- 対象者 市在住の方
- 定員 30名
- 内容 サポーターの役割、元気はつらつ体操
- 参加費 無料
- 申込方法 お住まいの地域を担当している地域包括支援センター窓口または電話
- 申込期限 9月29日(金)

- 申し込み・問い合わせ先  
地域包括支援センター  
みなみかわち ☎(48)1177  
いしばし ☎(51)0633  
こくぶんじ ☎(43)1229



## 骨強度測定会

骨を丈夫にする栄養や生活習慣や運動を、楽しく学びましょう。骨強度の測定のほか、個別の栄養・薬剤相談も可能です。

- 日時 9月29日(金)  
午後2時～3時
- 場所 ウエルシア下野石橋店
- 対象者 65歳以上の市在住の方
- 定員 先着10名
- 参加費 無料
- 持ち物 お薬手帳
- 申込期間 9月11日(月) 午前9時～
- 申し込み・問い合わせ先  
地域包括支援センター  
いしばし ☎(51)0633

## きらら館 ヨガ教室

見学も随時受け付けています。

### ①リラクゼーションYOGA

自律神経の乱れを整え、心と体の疲れを癒すクラスです。参加者の方に寄り添った内容で丁寧に行います。

- 日時(全3回・木曜日)  
9月14日・21日・28日  
午前10時30分～11時30分
- 定員 17名
- 参加費 3,300円
- 申込期限 9月7日(木)

### ②チェアヨガ

足腰に不安がある方も十分楽しめます。リフレッシュ、リンパの流れ促進、代謝向上、自律神経の調整、疲労回復などの効

果が期待できます。

- 日時 9月25日(月)  
午後3時～4時
- 参加費 880円
- 申込期限 9月25日(月)

### 共通事項

■服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット(①参加でお持ちの方)

- 申し込み・問い合わせ先  
きらら館  
☎(52)3711

最新情報は  
こちら→



@KIRARAKAN\_OFFICIAL