



健康・福祉



健康と福祉の講座・教室

いずれも参加無料。

講座名	期日	時間	場所	その他
ひきこもり家族学習会 「障害福祉サービスについて知ろう」	8/20*	14:00～16:00	市役所2階 市民利用会議室	※ 6 カ月以上ひきこもり状態のかたの家族 申 電話 問 ①
自死遺族のつどい	8/23±	10:00～12:00	市民会館	申 電話 問 ①
認知症の人と家族の会 ①あじさい会つどい ②ナイトなつどい	①8/26* ②9/13±	①13:00～15:00 ②20:00～	①もりまちハートセンター ②オンライン	申 電話 問 ②
臨床心理士による こころの健康相談	8/28*	9:00～、10:00～ 11:00～	市役所11階 相談室	申 電話 他 家族の相談も可 問 ①
いきいき健康教室	9/2*	13:30～15:30	南部市民センター	定 40 人 申 電話 締 8/29 金 他 一時保育あり(要申込) 問 ③
肺年齢測定と たばこに関する相談会	9/7日	10:00～12:00	浦上駅前 ふれあいセンター	※ 市民(肺年齢測定は 40 歳以上) 定 12 人 申 市ウェブサイト・電話 締 9/4 * 問 ④
身体障害者への サポート方法を学ぼう	9/30*	9:50～16:10	もりまちハートセンター	定 20 人 申 電話、窓口、FAX(842-2568) 締 9/10 * 問 ⑤

問い合わせ

①精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311)
③地域福祉課(南) (☎ 892-1113)
⑤障害福祉センター (☎ 842-2525)

②認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180)
④健康づくり課 (☎ 829-1154)



ながさき健活教室

地域福祉課(中央) ☎829-1429
管理栄養士や運動指導士が生活習慣の改善方法をお伝えします。

※ 健診を受けた 40 歳以上の市民

	日程	時間	定員	締切
①栄養編	9/11*	10:00～ 11:30	50人	9/4*
②運動編	9/30*		30人	9/23*

※ 市役所 2 階多目的スペース

持 ①健診結果

②健診結果、動きやすい服装

申 市ウェブサイト、
あじさいコール(☎822-8888)

他 ①は個別相談もできます



在宅医療講座

地域包括ケアシステム推進室 ☎829-1421

もしものときの医療と介護や「人生会議」について学べます。

※ 市民

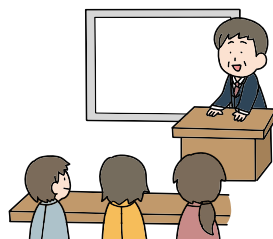
時 9月4日* 午後2時～3時30分

所 メルカつきまち

定 60人

申 電話、FAX(826-3021)、メール

問 包括ケアまちなかラウンジ
(☎893-6621)



介護予防ボランティア

養成講座

地域福祉課(南) ☎892-1113

介護予防教室の運営の手伝いや、高齢者ふれあいサロンで介護予防体操を紹介するなど、参加者が楽しく活動を継続できるようサポートするボランティアの養成を行います。

※ 40 歳以上でボランティア活動ができるかた

日 ① 8 月 26 日*、② 9 月 2 日*、
③ 9 月 9 日*、④ 9 月 19 日金
10 月 3 日金

時 午後 1 時～ 4 時

所 健康づくりセンター

内 ①高齢者の心と体の特徴の講話など

②介護予防体操の実技

③レクリエーションについての講話と実技

④実技実習

定 20 人 持 動きやすい服装

申 電話 締 8 月 19 日*