



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 「医療機関について知ろう」	9/17(水)	14:00～16:00	市役所2階 市民利用会議室	対 6カ月以上ひきこもり状態のかたの家族 申 電話 問 ①
認知症のひとと家族の会 A あじさい会つどい B ナイトなつどい	A 9/23(祝) B 10/11(土)	A 13:00～15:00 B 20:00～	A もりまちハートセンター B 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	9/25(木)	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	10/1(水)	13:30～15:30	三和体育館	対 市民 定 40人 持 室内シューズ 申 電話 締 9/26 金 問 ③
よろず介護教室 A 在宅医療と介護について B 介護が楽になるように C 聴こえの大切さ	A 10/2(木) B 10/16(木) C 10/4(土)	13:30～15:00	浦上駅前ふれあいセンター 茂木ふれあいセンター	定 各20人 申 電話 締 A 9/26 金、B 10/10 金 問 ④ 定 20人 申 電話 締 10/3 金 問 ⑤
被爆者健康教室 A ⑧指編みで小物作り C 楽々ストレッチ D お手玉ゲーム	A 10/7(火) B 10/14(火) C 10/24(金) D 10/31(金)	13:00～14:30	アマランス	対 被爆者健康手帳を持ち、講座内容に参加可能な要支援2までのかた 定 各20人 持 動きやすい服装 申 電話 締 9/24 (水) 問 ⑥
お手軽ウォーキング	大中尾棚田コース (5.8km)	10/17(金)	外海ふるさと交流センター	対 市民 定 30人 申 電話 締 10/3 金 他 雨天中止 問 ⑦
	茂木港周辺コース (4.3km)	10/22(水)	茂木地区公民館	対 市民 定 30人 申 市ウェブサイト、電話 締 10/8 (水) 他 雨天中止 問 ⑦
①精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311) ②認知症のひとと家族の会 (☎ 845-2180) ③地域福祉課(南) (☎ 892-1113) ④江平・山里地域包括支援センター (☎ 841-7770) ⑤小島・茂木地域包括支援センター (☎ 820-8231) ⑥援護課 (☎ 829-1149) ⑦あじさいコール (☎ 822-8888)				

問い合わせ

こころの健康セミナー

地域保健課 ☎829-1311

本人やその家族の心の健康を保つため、精神疾患について学んでみませんか？

対 市民 時 午後2時～3時30分

所 市役所2階 多目的スペース

定 各100人 申 市ウェブサイト、電話

問 あじさいコール

(☎822-8888)

申し込みはこちら▶



期日	内容	申込期限
10/2㊦	アルコール、ギャンブル、ゲーム依存症	9/25㊦
10/16㊦	うつ病、ストレスとの上手な付き合い方	10/9㊦
10/30㊦	発達障害について	10/23㊦
11/7金	睡眠障害との付き合い方	10/31金