



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 「ひきこもりと発達障害の 理解を深めよう」	10/15㊥	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
肺年齢測定と たばこに関する相談会	10/19㊤	10:00～12:00	東公民館	対 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 10/16㊥ 問 ②
家族介護教室 ①講話と体操「健康のツボ」 ②お薬を上手に使うヒント ③見える相続・見えない相続 ④“安全な”介護技術を学 ぼう ⑤在宅介護の食事のポイント	㊤10/21㊥ ㊥10/23㊥ ㊥10/30㊥ ㊤10/29㊥ ㊥11/12㊥	13:30～15:00 14:00～15:00 13:30～15:00	南部市民センター 大浦地区ふれあいセンター 西北・岩屋 ふれあいセンター	定 30人 申 電話 締 10/14㊥ 問 ③ 定 各20人 持 スリッパ 申 電話 締 ㊥10/22㊥、㊥10/29㊥ 問 ④ 定 各20人 申 電話 締 ㊤10/22㊥、㊥11/5㊥ 他 ㊤動きやすい服装で 問 ⑤
臨床心理士による こころの健康相談	10/23㊥	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
自死遺族のつどい	10/25㊥	10:00～12:00	市民会館	申 電話 問 ①
認知症の人と家族の会 ㊤あじさい会つどい ㊥ナイトなつどい	㊤10/28㊥ ㊥11/8㊥	㊤13:00～15:00 ㊥20:00～	㊤もりまちハートセンター ㊥オンライン	申 電話 問 ⑥
統合失調症の家族教室	11/6㊥ 11/13㊥ 11/20㊥ 11/27㊥	14:00～16:00	市役所2階 市民利用会議室	対 統合失調症と診断されたかたの 家族 定 各20人 申 電話 締 10/30㊥ 問 ①
お手軽ウォーキング 被爆地長崎平和の祈り コース(4.5km)	11/20㊥	10:00～12:00	市営陸上競技場 集合	対 市民 定 30人 申 市ウェブサイト、電話 締 11/6㊥ 他 雨天中止 問 ⑦
問い合わせ ①精神保健相談ダイヤル(☎829-1311) ②健康づくり課(☎829-1154) ③土井首地域包括支援センター(☎833-5454) ④大浦地域包括支援センター(☎818-8311) ⑤岩屋地域包括支援センター(☎855-8000) ⑥認知症の人と家族の会(☎845-2180) ⑦あじさいコール(☎822-8888)				

10月は臓器移植普及と
骨髄バンクの推進月間

健康づくり課 ☎829-1154

◆臓器移植の意思表示

マイナンバーカードや運転免許証などに「臓器提供意思表示欄」があります。家族と話し、自分の意思表示をしておきましょう。

◆骨髄バンクドナー登録

日本では毎年約2,000人の患者が骨髄バンクを介する移植を必要としていて、あなたの登録を待っています。

対 次の全てを満たすかた

- ・18～54歳で健康である
- ・体重が男性45kg以上、女性40kg以上である
- ・骨髄や末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している

時 午前10時～午後5時30分

所 献血ルーム・はまのまち

まちななかラウンジ
在宅医療講座

地域包括ケアシステム推進室 ☎829-1421

もしものときのために知っておいてほしい「在宅医療」と「人生会議」について、地域の在宅医療を支える医師がお話します。

対 市民

時 ①10月25日㊥ 午後1時30分～3時

②11月1日㊥ 午後2時～3時30分

所 ①香焼公民館、②滑石公民館

定 各100人

申 電話、FAX(826-3021)、メール

締 ①10月25日㊥、②11月1日㊥

問 包括ケアまちななかラウンジ

(☎893-6621)



詳しくはこちら▶

ロードウォークサポーター
養成講座

地域福祉課(南) ☎892-1113

正しい歩き方、ウォーキングマップの作り方などを学び、市内で活躍するロードウォークサポーターの養成を行います。

対 受講後、お手軽ウォーキングに参加でき、サポーターとして活動可能な市民

日 10月31日㊥・11月7日㊥ ※全2回
午後1時30分～3時30分

所 南部市民センター

定 30人

持 室内シューズ

申 市ウェブサイト、電話

締 10月27日㊥

他 動きやすい服装で



申し込みはこちら▶