

# 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 「ひきこもり経験者の体験 談を聞こう」		11/19⊛	14:00~16:00	市役所2階 市民利用会議室	図 6 カ月以上ひきこもり状態のかた の家族 ■ 電話 圆 ①
家族介護教室 ④介護技術、福祉用具 ®在宅医療と介護 ©高次脳機能障害		(A)11/21∰ (B)11/26∰	13:30~15:30	横尾地区ふれあいセンター	<b>园</b> A 12 人、B 20 人 <b>申電話</b> 圖 A 11/14 金、B 11/19 录 <b>B</b> ②
		©12/6±	13:30~15:00	三菱記念会館	园 20 人 <b>国電</b> 話 翻 11/29 ⊕ 圆 ③
認知症の人と家族の会 ④あじさい会つどい ®ナイトなつどい		♠11/25% ®12/13	(A)13:00∼15:00 (B)20:00∼	<ul><li>④もりまちハートセンター</li><li>⑥オンライン</li></ul>	申 電話 間 ④
お手軽ウオーキング	土井首湾岸コース (5km)	12/3®	10:00~12:00	えがわ運動公園 集合	國市民 230人 目電話 11/19 〒 11/19 〒 11/19 □ 11/19
	かきどまり運動公園 コース (3km)	12/16⊛		ベネックス総合運動公園 管理事務所前 集合	図 市民 図 30人 田 市ウェブサイト、電話 図 12/2 図 個 雨天中止 間 ⑤
肺年齢測定と たばこに関する相談会		12/7🗎		アマランス	図 市民 (肺年齢測定は 40 歳以上) 図 12 人 目 市ウェブサイト、電話 図 12/4 帝 固 ⑥

問い合わせ

- ①精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311)
- ③淵地域包括支援センター(☎814-0202)
- ⑤あじさいコール (☎822-8888)
- ②滑石横尾地域包括支援センター(☎814-7770)
- ④認知症の人と家族の会(☎845-2180)
- ⑥健康づくり課(☎829-1154)

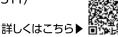
# $\bigcirc$

### 思春期・青年期 こころの健康づくり講演会

地域保健課 ☎829-1153

若者の心理やこころの健康問題を学んで接し方を考えてみませんか。

- 図 市民
- ①12月6日⊕
  - ②12月14日🗎
- 圓午後2時~4時
- 励 原爆資料館
- **1** ①発達障害の理解を深める
  - ②思春期・青年期におけるこころの 健康について
- **固**各150人
- 市ウェブサイト、電話
- ☎ ①11月28日金
  - ②12月5日金
- 問 精神保健相談ダイヤル (☎829-1311)



## もりまちハートセンターを 指定福祉避難所に初指定

各問い合わせ先

障害のあるかたや家族などに限り、大 雨や台風のときなどに避難所として 利用できるようになりました。

- 図 次のいずれかに該当するかた
  - ①身体障害者手帳、療育手帳、精神 障害者保健福祉手帳、障害福祉 サービス受給者証を所持し、入所 サービスを利用していない同セン ターの利用者
  - ②通所受給者証か肢体不自由児通 所医療受給者証を所持する同セ ンターの利用者
  - ③1)②の家族か成年後見人
- 事前に障害福祉課かもりまちハートセンターの窓口で申請。
- 問 防災危機管理室 (☎ 822-0480)障害福祉課 (☎ 829-1141)



## スポーツジムで 体力アップしませんか

高齢者すこやか支援課 ☎829-1146 ジムで3カ月間(12回)、体力づくりの 個別プログラムを体験しませんか。

- 図 昭和35年4月1日以前生まれの市民
- 12月~来年3月のうち3カ月間
- 屋 60人 置無料
- 市ウェブサイト
- 圖 11月24日休



