



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	対 6 カ月以上ひきこもり状態のかた の家族 申 電話 問 ①
家族介護教室 ①介護技術、福祉用具 ②在宅医療と介護 ③高次脳機能障害	㊤11/21金 ㊥11/26㊥	13:30～15:30	横尾地区ふれあいセンター	定 ㊤ 12 人、㊥ 20 人 申 電話 縮 ㊤ 11/14 金、㊥ 11/19 ㊥ 問 ②
	㊥12/6㊥	13:30～15:00	三菱記念会館	定 20 人 申 電話 縮 11/29 ㊥ 問 ③
認知症のひとと家族の会 ㊤あじさい会つどい ㊥ナイトなつどい	㊤11/25㊥ ㊥12/13㊥	㊤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 ④
お手軽ウォーキング 土井首湾岸コース (5km)	12/3㊥		えがわ運動公園 集合	対 市民 定 30人 申 電話 縮 11/19 ㊥ 他 雨天中止 問 ⑤
かきどまり運動公園 コース (3km)	12/16㊥	10:00～12:00	ベネックス総合運動公園 管理事務所前 集合	対 市民 定 30人 申 市ウェブサイト、電話 縮 12/2 ㊥ 他 雨天中止 問 ⑤
肺年齢測定と たばこに関する相談会	12/7㊥		アマランス	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 縮 12/4 ㊥ 問 ⑥
問い合わせ ①精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311) ②滑石横尾地域包括支援センター (☎ 814-0202) ③淵地域包括支援センター (☎ 814-0202) ④あじさいコール (☎ 822-8888) ⑤滑石横尾地域包括支援センター (☎ 814-7770) ⑥認知症のひとと家族の会 (☎ 845-2180) ⑦健康づくり課 (☎ 829-1154)				

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。

対 市民

日 ①12月6日㊥

②12月14日㊥

時 午後2時～4時

所 原爆資料館

対 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

定 各150人

申 市ウェブサイト、電話

縮 ①11月28日金

②12月5日金

問 精神保健相談ダイヤル
(☎829-1311)

詳しくはこちら▶

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。

対 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通所受給者証が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

③①②の家族か成年後見人

対 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。

対 昭和35年4月1日以前生まれの市民

日 12月～来年3月のうち 3 カ月間

所 NAS長崎(葉山1丁目)、ルネサンス長崎ココウォーク(茂里町)、マルヤジム(葉山店・宝町店・中央橋店)、Ru!Ru!(浜町店)、グローバル(昭和1丁目)

定 60人 費 無料

申 市ウェブサイト

縮 11月24日㊥



詳しくはこちら▼

