



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
肺年齢測定とたばこに関する相談会	9/13㊦	10:00～12:00	南部市民センター	対 市民(肺年齢測定は40歳以上) 定 18人 申 市ウェブサイト、電話 締 9/11金 問 ①
家族等介護教室 ①睡眠セミナー ②骨の健康チェック ③人生の最終章に向けた準備 ④終活ってそもそも何?	①9/15㊦ ②9/29㊦	13:30～15:00		定 各30人 申 電話 締 9/11金 問 ②
	③10/2金 ④10/16金	14:00～15:00	大浦地区ふれあいセンター	定 各20人 申 電話 締 ③10/1木、④10/15木 問 ③
ひきこもり家族学習会 「ひきこもり支援について知ろう」	9/16㊦	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方の家族 申 電話 締 事前に 問 ④
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	①9/22㊦ ②10/10㊦	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 締 事前に 問 ⑤
臨床心理士による こころの健康相談	9/24㊦	9:00～、10:00～ 11:00～	市役所11階 相談室	申 電話 締 事前に 他 家族の相談も可 問 ④
ヘルスラボひがし ①高血圧・脂質異常症につ いての講話、健康相談 ②室内運動	①9/24㊦ ②10/2金	①13:30～16:00 ②13:30～15:30	東部地区にここセンター	定 30人 持 昨年度の特定健診結果、 室内シューズ(②のみ) 申 電話 締 9/17木 問 ⑥
在宅医療講座 ①「長崎の在宅医療」 ②「教えて!在宅医療と介護」	①9/26㊦ ②9/29㊦	14:00～15:30	①三菱記念会館 ②上長崎ふれあいセンター	定 ①100人、② 50人 申 電話、メール 締 事前に 問 ⑦
被爆者健康教室 ① ②椅子を使った体操 ③ LINE から始めるスマ ホ講座	①10/6㊦ ②10/13㊦ ③10/22㊦ ・29㊦	13:00～14:30	アマランス	対 市内在住で被爆者健康手帳を持 つ、介護度無から要支援2までの方 定 各20人 締 ③スマホ 申 電話 締 9/24 ㊦ 他 ③は2回とも参加できる方 問 ⑧
お手軽ウォーキング 日見・春日コース (約 5.0km)	10/16金	10:00～12:00	日見公園 集合	定 30人 申 電話 締 10/2金 問 ⑨
あぐりの丘園内コース (約 3.0km)	10/21㊦		あぐりの丘 集合	定 30人 申 市ウェブサイト、電話 締 10/7木 問 ⑨

問い合わせ

①健康づくり課(☎ 829-1154)

③大浦地域包括支援センター(☎ 818-8311)

⑤認知症の人と家族の会(☎ 845-2180)

⑦包括ケアまちなカラウンジ(☎ 893-6621)

⑨あじさいコール(☎ 822-8888)

②土井首地域包括支援センター(☎ 833-5454)

④精神保健相談ダイヤル(☎ 829-1311)

⑥地域福祉課(東)(☎ 813-9001)

⑧援護課(☎ 829-1149)

9月24日～30日は結核・
呼吸器感染症予防週間

65歳以上の方は年に1度、胸部レントゲン検査を受けましょう。また、呼吸器感染症を予防するために手洗い、マスク、換気などの基本的な感染対策を行いましょう。

問 感染症対策室
(☎ 829-1172)



詳しくはこちら▶

フグによる食中毒を
予防しましょう!

フグ中毒のほとんどは、家庭での素人調理が原因です。重症の場合は呼吸困難で死亡することもあります。フグを自ら調理して食べることは絶対にやめましょう。

問 生活衛生課
(☎ 829-1155)



詳しくはこちら▶

ニコチンパッチで
禁煙しよう!

禁煙プログラム約8週間(約2万円)のうち、4週間分(約1万円)のニコチンパッチの代金を助成します。

対 20歳以上の市民 定 20人
申 市ウェブサイト、電話
締 10/30金
問 健康づくり課(☎ 829-1154)



詳しくはこちら▶