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
家族等介護教室 Ⓐラクな介護方法 Ⓑ介護体験談とお茶の入れ方 Ⓒ楽しく！簡単に！健康料理教室	Ⓐ11/13㈭ Ⓑ11/20㈭ Ⓒ11/27㈭	ⒶⒷ13:30～15:30 Ⓒ10:00～12:30	ⒶⒷ横尾地区ふれあいセンター Ⓒ三川地区ふれあいセンター	定 Ⓐ 20 人、Ⓑ 12 人、Ⓒ 15 人 費 Ⓒ 500 円 持 Ⓒエプロン、三角巾、手拭き用タオル、マスク 申 電話 締 Ⓐ 11/11 ㈫、Ⓑ 11/13 ㈭ Ⓒ 11/20 ㈭ 問 ⒶⒷ ①、Ⓒ ②
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」	11/18㈫	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 ③
認知症の人と家族の会 Ⓐあじさい会のつどい Ⓑナイトなつどい	Ⓐ11/24㈫ Ⓑ12/12㈯	Ⓐ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　締 事前に 問 ④
いきいき健康教室	Ⓐ11/25㈫ Ⓑ12/3㈬	10:00～12:00	Ⓐ深堀地区ふれあいセンター Ⓑ野母地区公民館	対 市民　定 各 30 人 持 Ⓑ室内シューズ 申 市ウェブサイト、電話 締 Ⓐ 11/18 ㈫、Ⓑ 11/27 ㈭ 問 ⑤
臨床心理士による こころの健康相談	11/26㈬	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 ③
お手軽ウオーキング Ⓐ城下町深堀史跡群コース(3.1km) Ⓑ福田サンセットコース(5.0㎞)	Ⓐ12/2㈫ Ⓑ12/15㈪	10:00～12:00	Ⓐ深堀公園 集合 Ⓑ小浦船津公園 集合	対 市民　定 各30人 申 Ⓐ電話、Ⓑ市ウェブサイト、電話 締 Ⓐ11/18㈫、Ⓑ12/1㈪ 他 雨天中止　問 ⑥

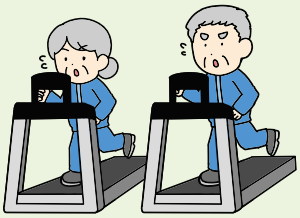
問い合わせ

①滑石・横尾地域包括支援センター（☎ 814-7770）②西浦上・三川地域包括支援センター（☎ 847-0151）
③精神保健相談ダイヤル（☎ 829-1311）④認知症の人と家族の会（☎ 845-2180）
⑤地域福祉課(南)（☎ 892-1113）⑥あじさいコール（☎ 822-8888）

スポーツジムで体力アップしませんか

「身体を動かしたいけれど機会がない」「体力に自信がない」という方を対象に、体力チェックや一人ひとりに合わせた個別プログラムを提案します。無理なく、気軽に健康づくりに取り組めます。

対 1961/4/1 以前生まれの市民
日 12 月～来年 3 月のうち 3 カ月間
所 グローバル（昭和 1 丁目）、NAS 長崎（葉山 1 丁目）、マルヤジム（葉山店・宝町店・中央橋店）、ルネサンス長崎ココウォーク（茂里町）、女性専用ジム Ru!Ru!（浜町店）
定 60 人
申 市ウェブサイト
締 11/11 ㈫
問 高齢者すこやか支援課（☎ 829-1146）



詳しくはこちら▼

障がい者二十歳のつどい

二十歳になる障害のある方をお祝いします。ぜひ参加してください。

対 2006年4月2日から2007年4月1日生まれで障害がある方
日 来年1/11㈷
時 13:30～15:30
所 もりまちハートセンター
申 電話、FAX(801-5002)
締 11/25㈫
他 家族の方も同伴可
問 心身障害者団体連合会(☎847-0680)

詳しくはこちら▶