

めざせ健康あきる野21 第87回ふれあいウォーク



金比羅山で紅葉を楽しみました。

▽日時など 11月21日(水) 午前9時30分五市会館集合(午後1時解散予定)

介護予防教室 「はつらつ元気アップ教室」

▽日時 12月7日から平成31年2月15日までの毎週金曜日

▽内容 体力測定、筋力アップ体操、栄養や口腔ケアに関する講話など

▽対象 市内在住の65歳以上の方

▽費用 無料

▽申込み方法 11月2日(金)から

「介護の日」イベント



11月11日の「介護の日」に関連し、市内の介護サービス事業者などによるイベントを開催します。

▽日時 11月6日(火)～8日(木) 午前9時～午後5時

▽内容 健康相談、事業所利用者の作品展示、車いす体験、認知症カフェなどを行います。

▽申込み・問合せ 高齢者支援課(直通558・1953)

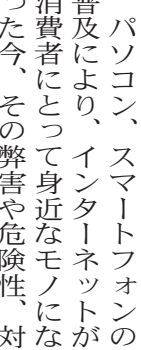
高齢者のための法律相談会(予約制)

財産や遺産のことなど、専門家に相談できます。ご家族からの相談も受け付けます。

▽日時 11月22日(木) 午後2時～4時(1人40分)

▽申込み方法 11月2日(金)から電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 高齢者はつらつセンター(☎550・6101)



西多摩地域市町村共催 消費生活講座 「身近になったインターネット」

処方法を講座形式で紹介します。▽日時 11月27日(火) 午後1時30分～3時30分

▽内容 脳トレ、体操、健康ミニセミナー、ウォーキング、体力測定

▽申込み 20人(申込み順)

▽申込み・問合せ 商工振興課(直通558・1867)

認知症予防教室 「頭シャキッと教室」

認知症予防に必要な脳トレや体操を楽しくマスターしましょう。

▽日時 12月3日から平成31年2月25日までの毎週月曜日

▽申込み・問合せ あきる野市社会福祉協議会(☎559・6574)

介護教室(講演会) 認知症についてのお話し会

認知症の介護体験、相談、介護の苦労など、話したいことを小グループに分かれて話し合います。

▽日時 11月28日(水) 午後1時30分～3時

高齢者げんき応援事業

高齢者住宅サービスセンターでは、市内在住の65歳以上の方を対象に次の事業を実施します。

▽かたん手芸「バラのブローチ」フェルトでかわいいバラのブローチを作ります。

▽日時 11月19日(月) 午前10時30分～正午

▽申込み 5人(申込み順)

▽申込み・問合せ 萩野センター(☎550・2722)

在宅医療・介護連携推進事業住民向け講演会 「住みなれたまちで自分らしく生きる」

あきる野市を含む西多摩地域

▽日時 毎月第2・第4水曜日 午後1時～3時

▽申込み 5人(申込み順)

▽申込み・問合せ 萩野センター職員

▽日時 11月12日(月) 午後1時30分～3時

▽申込み 6人(申込み順)

▽申込み・問合せ 萩野センター(☎550・2722)

開戸センター

8市町村で、在宅医療・介護についての、無料講演会を行います。

▽日時 11月18日(日) 午後2時から

▽申込み 40人(申込み順)

▽申込み・問合せ 萩野センター(☎550・2755)

▽日時 11月25日(日) 午前10時～午後4時

▽申込み 40人(申込み順)

▽申込み・問合せ 萩野センター(☎550・2755)

▽申込み 2千円(昼食付)