

ヘルスセミナー 「専門医による健康講座 ～高血圧について～」

担当 健康づくり課
☎046(252)7225
FAX 046(255)3550

- とき 10月4日(月)
午後1時30分～2時30分
(午後1時受付開始)
- ところ サニープレイス 座間3階多目的室
- 内容 高血圧の病態・予防・治療について専門医が分かりやすく解説する
- 講師 横浜国立大学附属市民総合医療センター
- 定員 30人(申込順)
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具
- 申込方法 9月27日(月)までに電話またはファクスで担当へ
- ※内容が変更になる場合があります。

おなかスッキリ エクササイズ

担当 健康づくり課
☎046(252)7225
FAX 046(255)3550

- とき 9月21日(火)
午前9時30分～10時30分、午前10時50分～11時50分(受付時間は申込時に案内)
- ところ 市民健康センター1階多目的室
- 内容 講義、おなかを引き締めるための体の動かし方の実技など
- 講師 健康運動指導士
- 対象 74歳以下の方
- 定員 各回12人(申込順)
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、飲み物
- 申込方法 9月17日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
- ※参加は年度内に1回のみです。
- ※運動できる服装・靴でお越しください。
- ※内容が変更になる場合があります。

笑って楽しく活性化！ 「コグニサイズ講習会」

担当 介護保険課
☎046(252)7084
FAX 046(252)8238

- とき ①基礎編 10月5日(火)午後2時～3時30分(午後1時30分受付開始) ②フォローアップ編 10月7日(木)午後2時～3時30分(午後1時30分受付開始)
- ところ サニープレイス 座間3階多目的室
- 内容 ①認知症予防に効果があるコグニサイズの体験②基礎編の内容に加え、小グループでの実践練習
- 講師 公益財団法人か
- 定員 ①30人②25人(申込順)
- 参加費 無料
- 持ち物 汗拭き用タオル、飲み物
- 申込方法 9月28日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
- ※マスクを着用の上、動きやすい服装でお越しください。

認知症を身近に考える パネル展

担当 介護保険課
☎046(252)7084
FAX 046(252)8238

- とき 9月21日はアルツハイマー病などに関する認識を高めるために世界中でさまざまな取り組みが行われる「世界アルツハイマーデー」です。市では、この日に合わせ、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して」をテーマとしたパネル展を開催します。
- ところ 市役所1階エレベーター前(土曜・日曜、祝・休日除く)
- 展示内容 認知症に関する情報や活動の紹介

ざまシニアサポーター 養成講座

担当 介護保険課
☎046(252)7084
FAX 046(252)8238

- とき 10月6日(水)・14日(木)・20日(水)・28日(木)、11月4日(木)いずれも午後2時～4時(5日間1コース)
- ところ 市民健康センター1階多目的室
- 対象 次のいずれかに該当する市内在住者
・要支援・介護認定がない
・おおむね75歳までの
- 定員 30人(多数抽選)
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、飲み物、汗拭きタオル
- 申込方法 9月21日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
- 地域の高齢者福祉に関する活動(自治会、老人クラブ活動など)をしている方

令和3年度アルツハイマーデーイベント企画 シニアのための おくすり講座

担当 介護保険課
☎046(252)7084
FAX 046(252)8238

- とき 9月22日(水)午後2時～3時30分(午後1時30分受付開始)
- ところ ハーモニーホール座間2階大会議室
- 講師 クオール薬局青葉台店薬剤師 滝田和世さん

広告 **ガス機器・住宅リフォームのことなら**

お気軽にお問い合わせください
見積り無料 相談無料 点検無料

ガス機器のことはプロにお任せ!
●安全点検 ●取替工事
最近、コンロの火がつきにくい... 困ったその症状もご相談ください!

今、お使いのガスは何年?
ガス給湯器の点検・買替目安は10年です!
部品の劣化などで事故発生の恐れや危険があります!

リフォーム工事もお任せ下さい!
システムキッチン・お風呂・トイレなど

株式会社 **サントーコー** 電話受付時間 9:00~17:30 / 営業日 月~日曜
住所: 神奈川県座間市ひばりが丘5-11-9 ☎046-266-5550

広告 **ご遺骨を海に還す自然葬** (税込)
海洋散骨55,000円

海洋葬とは、故人様やご家族の希望に基づいて「ご遺骨」を海に還す自然葬の一つの方法です。海岸線から5キロほどの沖に故人の好きだったお花や音楽をしてお酒とともにご冥福をお祈りし散骨いたします。船舶に同行して散骨するプランと委託して散骨するプランの中からお選びいただけます。詳しくはHPをご覧ください。

同行散骨プラン 107,000円 (税込)
委託散骨プラン 55,000円 (税込)

ししくらセレモニー 家族葬・人形供養のことなら
大和市大和東3-5-5 ☎046-289-2828
ししくらセレモニー 検索

- 対象 おおむね40歳以上の市内在住者
- 定員 30人程度(申込順)
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具
- 申込方法 9月21日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
- ※内容が変更になる場合があります。