

## 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)

病院長補佐 腎臓・高血  
庄内科部長 平和伸仁医  
師

○ところ サニープレイス  
座間3階多目的室

○定員 30人(申込順)  
○参加費 無料

○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  
○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

○講師 横浜市立大学附  
属市民総合医療センター  
※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)

○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

○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)  
※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  
さい。

※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

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

日、祝・休日除く)  
○展示内容 認知症に関す  
る情報や活動の紹介

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

介護予防の知識と運動技  
術を学び、地域で介護予防

を広める「ざまシニアサポ  
ーター」の養成講座を開催  
します。動きやすい服装・  
靴でお越しください。

○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

方  
・地域の介護予防に資す  
る高齢者の通いの場  
(サロン、サークルな  
ど)の運営・支援をし  
ている方

○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

## 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

認知症への理解を深め、  
シニア世代に多く処方され

る「痛み止め」「骨粗しよ  
う症で処方される薬」の服  
用方法や管理の仕方・飲み  
合わせなど、処方されるお  
薬について学ぶ講座を開講  
します。

○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

○参加費 無料  
※内容が変更になる場合が  
あります。



## ガス機器・住宅リフォームのことなら

ガス会社 サントーコーにお任せください!!

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  
住所:神奈川県座間市ひばりが丘5-11-9

電話受付時間 9:00~17:30/営業日 月~日曜

☎046-266-5550