

### 通いの場への出張健康教室

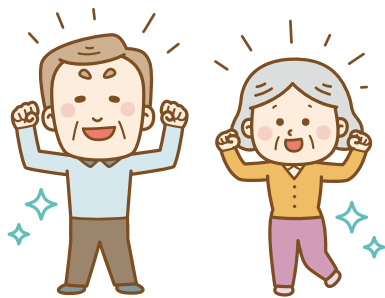
高齢者の健康維持・増進を目的に、市が委託したスポーツクラブルネサンスの歯科衛生士、管理栄養士、運動指導士などの専門スタッフが皆さんの活動している通いの場に伺い、健康状態に合わせて希望のプログラムに沿った教室を実施します。  
※教室開催にはグループごとの申し込みが必要です。



- 場所** 日頃活動している場所
- 内容** 運動、栄養、口腔のプログラムの中から選択（2回まで）
- 定員** 50団体（申込順）
- 申込** 電話で問い合わせ先へ
- 活用事例** 自主グループ立ち上げのきっかけづくり、活性化、活動内容の見直しなど
- 問合せ** スポーツクラブルネサンス・イオンモール座間24（受け付けは月曜・水曜～日曜日の11:00～18:00） ☎046(298)5155
- 担当** 保険年金課 ☎046(252)7213 FAX 046(252)7043

### 健幸度チェック測定会、健幸講座（9月コース）

- 日時** ①9月4日(水)②9日(月)③30日(月) 13:45～15:30（受け付けは13:30から）
- 場所** 市民健康センター
- 内容** ①健幸度チェック測定会②③健幸講座（②しっかり食べて元気に動こう③体もお口も元気に動かそう）



- ※「健幸」には「一人一人が心豊かに生き生きと健康で過ごせる健康長寿社会を目指す」という意味が込められています。
- ※動きやすい服装・靴でお越しください（①はスカート、タイツ不可）。
- 対象** 65歳以上の介助が不要な市内在住者で、自力で会場に来られる方
- 定員** 30人（申込順）
- 持物** 筆記用具、汗拭きタオル、飲み物
- 申込** ①9月3日(火)②6日(金)③27日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
- ※3回コース制。単発の申し込み可。
- 担当** 長寿支援課 ☎046(252)7084 FAX 046(252)8238

#### 心の悩みや心配を1人で抱えないで

SNSや電話などで相談できます。詳しくは下記2次元コードからご確認ください。



NPO法人自殺対策支援センターライフリンク「生きづらびっと」



ストレスチェック「こころの体温計」

- 電話相談** 神奈川県「こころの電話相談」 ☎0120(821)606（年中無休24時間）
- 担当** 地域福祉課 ☎046(252)8247 FAX 046(255)3550

### 認知症を身近に考えるパネル展

～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～

9月21日は、認知症の原因の一つであるアルツハイマー病への正しい理解を啓発するために、世界アルツハイマーデーと定められています。市では、認知症の人やその家族が安心して暮らせるまちを目指し、認知症相談窓口をはじめ、関連情報などを掲示します。



- 日時** ①9月6日(金)～16日(月)10:00～21:00  
②9月19日(木)～27日(金)8:30～17:15（開催は平日のみ）
- 場所** ①イオンモール座間2階パーネズハウス跡②市役所1階アトリウム
- 内容** 認知症に関する情報や対応方法などの紹介
- 担当** 長寿支援課 ☎046(252)7084 FAX 046(252)8238

### 個別健康相談（随時）

- 場所** 市民健康センター
- 内容** 食事療法や健康全般についての栄養士・保健師による相談
- 申込** 電話で担当へ
- 担当** 健康医療課 ☎046(252)7995 FAX 046(255)3550



### 重複受診、重複服薬を見直しましょう

- 重複受診とは** 同じ病気で、病院を次々と変えて、多くの医療機関にかかること
- 重複服薬とは** 複数の医療機関から同じ効能の薬が重複して処方され、服用すること



重複受診、重複服薬は、医療費が増加するだけでなく、患者にとって大きなマイナスとなる場合があります。大切な医療費を適切に活用し、効果的な医療を受けるためにも、重複受診、重複服薬を見直しましょう。

- 担当** 保険年金課 ☎046(252)7672 FAX 046(252)7043

### みんなで学ぼう 手話単語

令和7年に、耳が聞こえない方のオリンピックである東京デフリンピックが開催されます。今回は家族の手話単語を学んでみましょう。

お父さん

お母さん



- 担当** 障がい福祉課 ☎046(252)7978 FAX 046(252)7043

広告

宝くじ  
公式サイト

すぐ買える 当たりがわかる クイックワン



宝くじ  
公式サイトで  
発売中!

宝くじの収益金は、私たちの街の公共事業等に役立てられています。  
公益財団法人神奈川県市町村振興協会