

\こどもも大人も/

公民館で見つける 趣味と仲間 第一弾!

公民館では、音楽や美術、運動など、さまざまな分野のサークルが活動しています。「新しいことを始めたい」「仲間と趣味を楽しみたい」という人に向け、会員を募集しているサークルを一部紹介します。

本号は巻・岩室地区公民館、次号(第471号(11月15日号))は西川・潟東・中之口地区公民館のサークルを掲載します。自分に合った趣味を見つけてみませんか。

問い合わせは各公民館へお願いします。

会員募集中のサークル一覧は、市ホームページ(右記二次元コード)で公開しているほか、公民館でも配布しています。

問い合わせは各公民館まで!



健康の維持のために始めましたが、今では仲間に会って交流するのが楽しみになっています。

岩室太極拳に参加
安澤さん

会場 巻地区公民館

問同館(☎0256-72-3329)

にしかん ジュニア音楽くらぶ



歌やリズム、楽器演奏を楽しみながら、仲間と発表する喜びを感じてみませんか。

日毎月2～3回(土・日曜を含む)
午前10時～11時
※大人可

巻絵画クラブ



世代を問わず、仲間と楽しく油彩・水彩・パステル画などを自由に制作してみませんか。

日毎月第1・第3土曜
午後1時～5時半

会場 岩室地区公民館

問同館(☎0256-72-8844)

ピアノ秋桜



ピアノを通じて交流を楽しみ、一人ひとりのペースで音楽のある豊かな時間を過ごしませんか。

日毎月第2・第4金曜
午前9時半～正午

岩室太極拳



ゆったりとした動きと呼吸で心身を整えませんか。無理なく続けられます。

日毎週金曜 午後1時半～3時

高齢者の総合相談窓口「地域包括支援センターです!」



地域包括支援センターは、あなたの権利を守るための相談先です!

地域包括支援センターでは、**65歳以上の人**が地域で安心して生活できるように、**「権利や尊厳」**を守るため、専門職員が次のような相談支援を行っています。
※65歳以上または家族など誰でも相談可

・お金の管理や契約の手続きが心配
物忘れが増えて、お金の管理が難しくなってきた
大事な契約の手続きが不安になってきた
⇨ 成年後見制度などの利用について相談

・お金の契約についてのトラブル
怪しい業者からのしつこい電話や訪問がある
知らないうちに高いものを買っている
⇨ 悪質な詐欺やトラブルから高齢者を守る相談

・高齢者虐待が心配
近所の人が怒鳴られている
家族から叩かれているようで心配
ご飯を食べさせてもらっていない
家族が本人のお金を使い込んでいる
⇨ 虐待の早期発見・防止のために本人、家族への支援

健康づくりをしていつまでも元気に暮らしたい人へ 「幸齢ますます元気教室」1～3月コース参加者募集

幸齢ますます元気教室とは?

元気に動ける体の状態を維持し、自立した生活を送ったり、介護が必要な状態になることを予防するための教室です。

※週1回(計12回)、1回の時間は1時間半程度

対象者 「介護予防の基本チェックリスト」に回答し事業対象となった人または要支援の認定を受けている人のうち、医師による運動制限の無い人
※事業対象となるチェックリストの回答は、各地域包括支援センターに確認してください

内容 簡単な体操やレクリエーション、口の健康・栄養についてのミニ講座など

参加費 無料 ※舌ブラシ等の教材費等で実費相当額の負担あり

会場・申込 自宅近くの地域包括支援センターに問い合わせください
※会場は各センターで異なります
※自分で会場まで行くことができない、家族の送迎が困難な人は無料送迎あり

問い合わせ先
■地域包括支援センター西川 (☎0256-88-3122)
■地域包括支援センター中之口・潟東 (☎025-375-8833)
■地域包括支援センター巻 (☎0256-73-6780)
■地域包括支援センター岩室 (☎0256-82-5501)

健康・福祉

参加者追加募集! フレイルチェックを受けてみませんか

フレイルチェックでは、**65歳以上の人を対象に、握力、筋肉量、滑舌を測定し、普段の生活について振り返り、体の状態を確認**します。参加することでフレイルの兆候にいち早く気づき、生活習慣を見直すことで健康な状態に戻しましょう。



期日	会場	時間
11月26日(木)	岩室健康センター	午後1時半～3時半(受付：午後1時～同20分)
27日(金)	潟東地域コミュニティセンター	
12月10日(木)	西川健康センター	

持ち物 飲み物、室内用運動靴、動きやすい服装
申11月20日(金)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

《広告欄》

日=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員 ¥=参加費(記載のないものは無料) 問=問い合わせ 申=申し込み(記載のないものは申し込み不要。当日直接会場へ)