



考えてみませんか！  
認知症のこと  
〜知ろう・防ごう・支えよう〜

## ◎認知症普及啓発イベントを開催します

認知症は、自らの問題として予防に努めるとともに、地域全体で支えていく意識を高めることが大切です。認知症に関心がある人も、まだ自分には関係ないと思っている人も、この機会にイベントに参加してみませんか。

### ◎とき

9月14日(土) 12:00～16:00

### ◎ところ

不二輸送機ホール（文化会館）

### ◎内容

#### ●12:00～13:15

認知症予防のための運動の個別相談、運動体験（口コモ予防・機能チェック）、とらいぼつどカフェ（小野田在宅介護者の会「とらいぼつど」）、血管年齢測定、物忘れチェック、骨密度測定、肌年齢測定、個別介護相談、認知症相談（若年性含む）

#### ●13:15～13:45

敬老月間啓発ポスター表彰式

#### ●13:55～16:00

講演「私たちが行った遠距離介護の方法」  
講師：河野 克典（市出身バリトン歌手）  
穴見 めぐみ（ピアニスト）

※休憩時間（14:40～15:00）にコグニサイズ（頭を使って体を動かす運動）を行います。

※手話通訳者、要約筆記者を配置します。  
※会場内に敬老月間啓発ポスター応募作品や介護かるたの展示もあります。

◎入場料 無料

〈問い合わせ先〉地域包括支援センター（高齢福祉課内 ☎82-1149）



こくほシェイプアップジム（秋季）  
受講生募集

### ①スポーツコアアルファ（高栄三丁目）

◎とき 10月中に希望する時間帯で受講

●平日 9:30～22:30（木曜日は定休日） ●土・日曜日、祝日 10:00～20:00

### ②ASAトレーニングジムゼロワン（寝太郎町二）

◎とき 1回目（集団指導）：10月2日(水) 19:00～20:30 または 10月6日(日) 15:00～16:30 のどちらかを受講，2～8回目は，10月中に希望する時間帯で受講

●平日 10:00～22:00（水曜日は定休日） ●土曜日 10:00～21:00

●日曜日 10:00～15:00

### ③カーブス（おのだサンパーク内）〈女性限定〉

◎とき 10月中に希望する時間帯（事前予約）で受講

●平日 10:00～13:00 および 15:00～19:00（日曜日、祝日は定休日）

●土曜日 10:00～13:00

◎対象 30歳から74歳までの市国民健康保険加入者 ◎費用 1,000円（全8回分）

◎定員 各20人（応募多数の場合は抽選） ◎申込期限 9月18日(水) 17:00（必着）

◎申込方法 はがき，FAX，E-mail に郵便番号，住所，氏名，生年月日，日中連絡の取れる電話番号，希望する教室の番号を記入し提出（電話でも可）

※内容等，詳しくはお問い合わせください。

〈問い合わせ・申込先〉

〒756-8601 山陽小野田市役所 国保年金課（☎82-1189 FAX 82-1210）