

気持ちが軽くなる

## 認知症支援講座

健康推進課 ☎ 67-1151

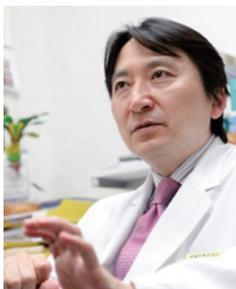
とき	内容
9月18日(金) 午後1時30分～3時30分	介護の知恵袋
10月16日(金) 午後1時30分～3時30分	認知症専門医から正しく学ぼう
11月20日(金) 午後1時30分～3時30分	介護サービスのいろいろを知る
12月18日(金) 午後1時30分～3時30分	手帳など利用できる制度
1月15日(金) 午後1時30分～3時30分	心が生き生きする認知症リハビリ
2月19日(金) 午後1時30分～3時30分	医師との関わり方、地域の医師に相談してみよう

### 参加者の声

悩みを話せる場があることで、気持ちが楽になりました。

認知症になると、物忘れ・判断力低下から不安や怒りを感情的にぶつけやすくなります。そのため、身近に接する家族は介護の負担を大きく感じてしまいます。  
認知症の方の介護には、認知症への正しい理解と知恵や工夫が必要です。認知症支援講座では、認

認知症について一緒に学びましょう。



認知症専門医 鈴木裕介

9101へ。  
を健康推進課(FAX 67, 課、公民館にあります) またはファクスで受講申込書(健康推進課、長寿課、公民館にあります) へ。

知症専門医などの講師から知識を得て、介護者同士悩みを話し合うことができます。講座を通じて気持ちを軽くして、温かく家族介護へ向き合ってくださいませんか。  
ところ 市役所北棟集会室(第1回は304会議室)  
対象 認知症の方を介護している家族  
定員 20人  
参加費 無料  
申し込み 8月31日(金)までに直接

## 学童期の健康スクール

健康推進課 ☎ 67-1151

メタボリックシンドロームの予防は、生活習慣を確立する子どもの頃から親子で取り組むことが効果的です。親子で生活習慣の改善に取り組んでみませんか？

- とき ① 8月22日(土) 午前9時30分～午後0時30分  
② 3月13日(土) 午前10時～午後1時 (2回1コース)
- ところ 保健医療センター
- 対象 小学3～6年生で肥満傾向のお子さんとその保護者
- 定員 10組
- 内容 身体測定・生活習慣チェック、食事講話・調理実習、運動講話・実習
- 申し込み 8月7日(金)までに直接、電話で健康推進課へ。



## 健康講座 今から備えよう!この冬に向けた感染症予防

生涯学習課 ☎ 66-1167

感染症にかからないための正しい知識と手技を感染症学専門医から学びます。

- とき 9月21日(金) 午後1時30分～2時30分
- ところ 生命の海科学館メディアホール
- 講師 浜松医科大学 医師 堀井俊伸
- 申し込み 8月31日(金)までにFAXまたはインターネットで住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを浜松医科大学(FAX053-435-2335)へ。
- 対象 市内在住の方
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、マスク

あなたの健康講座 🔍 検索