

オレンジカフェ

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

認知症の人とその家族、地域の人が気軽に立ち寄ることのできるカフェです。参加は無料です。詳細は、各カフェにお問い合わせください。

ふなみカフェ 25-7700
舟見町1-13-3 (舟見の杜2014内)

オープン
毎月第4月曜日
13:00~15:00

7/24(月) 14:00~15:00

■書道教室
申込方法 7月21日まで、電話で

きずなカフェ 83-6511
新富町1-2-32 (ケアハウス絆内)

オープン
毎月第3水曜日
13:30~15:30

7/19(水) 13:30~14:30

■認知症の予防について~看護学生さんのお話を聞いてみましょう!
飲み物は100円です。
講師 日鋼記念看護学生
申込方法 7月12日まで、電話で

黒猫屋 090-1644-7980
高砂町1-44-13 (カフェ&バー黒猫屋内)

オープン
毎月第3金曜日
13:30~15:30

7/21(金) 13:30~14:30

■みんなで脳トレ
講師 地域包括支援センターことぶき 鷲津 輝朗 さん

当日
直接

カフェちえろ 41-1001
中島町1-8-5 (有料老人ホームチエロ内)

オープン
毎月最終水曜日
13:30~15:30

7/26(水) 13:30~15:00

■長寿の秘訣は?楽しく脳トレ作戦
講師 オレンジカフェサポーター

当日
直接

おたがいサロンの喫茶店 50-3890
白鳥台5-20-1
(サービス付き高齢者向け住宅おたがいサロン内)

オープン
毎週月曜日
13:00~15:00

7/24(月) 13:30~14:30

■オカリナ演奏
奏者 sona さん

当日
直接

高齢者向け健康講座 えみなメイト

無料 当日
直接

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

65歳以上の人を対象に、軽い運動と健康のお話を行います。飲み物と汗拭き用タオル、上靴を持参し、動きやすい服装でお越しください。いずれも1時間半程度です。参加者が多いときや悪天候の際は、中止する場合があります。

日時(7月)	会場	日時(7月)	会場	日時(7月)	会場		
4日(火) 10:00	幌萌町会館	14日(金) 10:00	絵鞆町会館	21日(金) 10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館		
5日(水) 10:00	母恋会館				八丁平町会館		
6日(木) 10:00	知利別中央会館	18日(火) 10:00	本町会館	24日(月) 10:00	保健センター		
	白鳥台集会所				わにホール市民会館	14:00 常盤町会館	
7日(金) 10:00	日の出町三丁目町会館	19日(水) 10:00	港南町会館	25日(火) 10:00	御崎町会館		
10日(月) 10:00	高砂町会館			13:30	水元町会館	26日(水) 10:00	柏木町会館
	高砂第一会館					27日(木) 10:00	白鳥台みなみ町会館
13日(木) 10:00	天神町会館	20日(木) 10:00	高砂第三会館	13:30	中島連合会館		
	港北ふれあいセンター			28日(金) 10:00	本光寺(本輪西町3-33-7)		

市民すこやかウォーク すこやかロードイタンキ浜

無料 当日
直接

輪西公園を出発し、すこやかロードを散歩します。3コース(2・4・6km)の中から、体力に合わせて好きなコースを選んで歩きます。親子で参加してみませんか。

市LINEを使った、くじらん健康ポイントも取得できます。

日時 7月23日(日) 9:00~12:00 (荒天中止)

集合場所 輪西公園

公共交通機関をご利用ください。やむを得ない場合は、日本製鉄体育館駐車場をご利用ください。

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

健康相談

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

無料

健康を維持するために、体調の変化などの気になることがあるときには、すぐに相談しましょう。

会場 保健センター3階

当日直接

健康相談

日時 月・水・金曜日
(祝日を除く)
10:00~11:30

女性のための健康相談

日時 7月6日(木)
9:30~16:00

メタボリック・
ダイエット相談

日時 7月19日(水)
9:30~16:00

体組成計を使った体脂肪と
筋肉量の測定

日時 7月25日(火)
9:30~16:00

要 予約

からだと食事の健康相談

日時 月~金曜日(祝日を除く) 9:30~16:00

