

## 自分のため 家族のため 「もの忘れ検診」

認知症は、加齢によるもの忘れとは違い、正常だった脳の働きが徐々に低下する病気です。

誰もがなる可能性がある身近な病気であり、認知症を心配されている方も増えているなか、早期発見、早期治療により症状が改善されるものもあります。

この機会に検診を受けましょう。

日時…7月27日(木) 14:00~16:00 (要予約)

場所…生き生きセンター

対象者…65歳以上または若年性認知症が心配な市民

内容…タッチパネルパソコンを利用して質問に答える検査(1人あたり5分~30分程度)

料金…無料 定員…20名

持参する物…保険証、介護予防手帳(お持ちの方)

申込み…検診日の3日前までに、電話または窓口にてお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

## おやこ食育教室のお知らせ

こどもたちを対象にしたお料理教室を市食生活改善推進委員会が開催します。

こどもたちが包丁を握って食材を切り、炒め、盛りつけ、配膳まで行います。

日時・場所(受付は開始時間の20分前から)

①7月26日(水) 10:00~13:00

金木公民館

②7月27日(木)、28日(金) 10:00~13:00

働く婦人の家

申込締切…①金木公民館 7月19日(水)

②働く婦人の家 7月13日(木)

定員…各20組(保護者同伴での参加をお願いします)

持参するもの…エプロン、三角巾、子どもの内履き

料金…大人300円、子ども無料

申込方法…各締切日までに電話でお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2364

## カフェ de つえぎ

自分が、家族が認知症になったらどうしよう、介護しているけど、これでいいのかな。

カフェ de つえぎは、気軽に認知症について知ることができる場所です(申込不要)。

日時…7月9日(日) 10:00~12:00

場所…中央公民館2階 参加費…200円(お茶代)

\*希望者のみ実費にて昼食会あり

問…公益社団法人認知症の人と家族の会

青森県支部五所川原地域世話人

山本 TEL0178-35-0930

協力…西北五地区認知症高齢者グループホーム協会

## いきいき教室(介護予防教室)

高齢者の健康づくりと介護予防のための教室です。元気なうちから、取り組みましょう。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、身体や認知機能の低下等が心配な方、今の健康を維持したい方。

日時・場所(受付は30分前から)

▷7月7日(金) 屋外活動「縄文時代にタイムスリップ 三内丸山遺跡探検隊」

コミュニティセンター三好 9:15~15:45

生き生きセンター 9:30~15:25

▷7月14日(金) 屋外活動「縄文時代にタイムスリップ 三内丸山遺跡探検隊」

保健センター金木 9:10~15:45

保健センター市浦 8:30~16:15

▷7月21日(金) 芸術最先端!みんなでバナナアート

コミュニティセンター三好 10:00~11:30

生き生きセンター 13:30~15:00

▷7月28日(金) 芸術最先端!みんなでバナナアート

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

\*7月7日(金)および7月14日(金)は事前予約が必要です。

参加費…無料

申込み…開催日の3日前までにお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

## 出張睡眠市民公開講座 「質の良い睡眠で健康的な毎日を」

睡眠には、身体の疲労回復・記憶の固定・ストレス発散作用があります。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、高血圧、糖尿病、心筋梗塞等の生活習慣病のリスクにつながる事がわかってきました。質の良い睡眠をとると、日中の活動性が高まり、充実した日々を送ることができます。毎日の睡眠をより良いものにするために、ぜひご参加ください。

日時…7月28日(金) 受付13:30~、講演14:00~15:30、  
質疑応答15:30~16:00

場所…市民学習情報センター大教室

内容…睡眠と健康づくりについて

講師…東北大学大学院教育学研究科教授 うえのたかし 上埜高志氏  
(睡眠医療認定医師)

参加費…無料

定員…70名(先着順)

申込み…7月25日(火)までに電話でお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2367

