

## 一般介護予防教室「エアロビクス教室」

エアロビクスは、ダンスをしながらエクササイズをする有酸素運動です。ストレッチや筋力トレーニングの要素もあるので、脂肪燃焼だけでなく、心肺機能やスタミナの向上も期待できます。音楽に合わせて楽しく運動することで、心身ともにリフレッシュしましょう。多くのご参加をお待ちしています。

介護予防サポーターで、教室の受付や会場準備・後片付けに協力していただける人も、若干名募集します。ご協力いただける人は、ご連絡ください。

**日** 12月3日・10日・17日(いずれも火曜)  
**時** 午前10時～11時30分  
**場** 松井田文化会館・小ホール

講師 箱田 厚子先生

**対** 65歳以上の市民(3日間参加できる人優先)

**料** 無料

**定** 20人

**持** 汗拭き用タオル、飲み物(動きやすい服装で参加してください)

申込開始 11月11日(月)午前9時～

**申・問** 困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1193)

## 誰でも気軽に集まれる場所「あんなかオレンジカフェ」

「あんなかオレンジカフェ」は認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉の専門職と一緒に認知症について知る・学ぶ・考えることができる場所です。また、新たな出会いが生まれ、地域とつながることができる場です。お気軽にご参加ください。

今回は、ケアマネジャーによる介護保険制度についての講話と座談会を行います。お茶やお菓子を楽しみながら共に認知症について語りませんか。

**日** 11月28日(木)  
**時** 午後2時～3時30分  
**場** 老人福祉センター

**対** 市内在住・在勤で認知症当事者・認知症に関心がある人

**料** 無料

**定** 15人程度

**申・問** 困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1193)

## 県内初 旧松井田町地域でウエルシア薬局(株) 移動販売車の運行が始まりました

**問** 困高齢者支援課地域包括支援センター (☎内線1188)

市と連携協定を締結したウエルシア薬局(株)による移動販売車の運行が、旧松井田町地域で始まりました。停車場近くにお住いの人はぜひご利用ください。

現在の運行スケジュールなどは、すでに配布したチラシのとおりですが、今後変更となることがあります。最新の情報は市HPなどでご確認ください。



曜日	運行地区	時間
月曜日	細野	午前10時～ (道路状況などにより、遅れる場合があります)
火曜日	坂本	
水曜日	西横野	
木曜日	臼井	
金曜日	九十九	

**日** 日程  
**時** 時間  
**期** 期間  
**場** 会場  
**場** 場所  
**問** 問合せ先  
**対** 対象・資格  
**料** 料金・費用  
**持** 持持参物  
**縮** 縮小  
**切** 切り