



誰でも気軽に集まれる場所「あんなかオレンジカフェ」(認知症カフェ)

「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、また、新たな出会いが生まれ、地域とつながる場でもあります。

今回は、八木節演舞と座談会で

す。八木節の力強いパフォーマンスを楽しんだ後は、お茶と菓子を食べながら、認知症について語り合しましょう。お気軽にご参加ください。

日 8月20日(水)

時 午後2時～3時30分

場 東横野公民館

¥ 無料

対 市内在住在勤で認知症当事者・家族・認知症に関心がある人

定 15人程度(要申込み)

申・問 高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線2156)



今日から実践「糖尿病予防教室」

問 健康づくり課成人保健係(☎内線1173)

糖尿病予防のための教室を開催します。内容は楽しく気軽にできる運動と、予防のヒントになる食事の話です。ぜひご参加ください。

日 ①8月25日(月)、②9月1日(月)

時 午後1時30分～3時(受付1時15分～)

場 基幹集落センター

内 ①講話「学ぼう!糖尿病予防のために」(講師:健康づくり課保健師)、「つけよう!運動習慣」(講師:健康運動指導士・須賀憲子先生)

②「つけよう!運動習慣」(講師:健康運動指導士・須賀憲子先生)

持 筆記用具、飲み物、500mlのペットボトル2本(液体入り・ダンベル代わりに使用)、動きやすい服装、ヨガマット、手ぬぐい大のタオル

定 先着20人(両日参加できる人)

申 申込開始 8月7日(木)午前9時～

応 募 ・ 申 込 方 法
日 程
時 間
期 間
申 込 先
場 所
問 合 せ 先
対 象
電 話
FAX
内 容
定 員
電 子 メ ー ル
料 金
ホ ー ム ペ ー ジ
他



一般介護予防教室 「みんなで歌ってフレイル予防!音楽療法講座」

問 高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1193)

なぜ音楽がフレイルや認知症予防に効果的なのか、解説と実践を交えて講義します。みんなで口ずさめる懐かしい歌を中心に、簡単な楽器演奏や体操などを取り入れた参加型講座です。ぜひご参加ください。

日 8月28日(木)

時 午前10時30分～正午

場 あんなかスマイルパーク

講師 認定音楽療法士・小西美奈子先生

対 65歳以上の市民

¥ 無料

持 飲み物・上履き

定 先着15人

申 申込開始 8月8日(金)午前9時～

※申込みは本人か家族に限ります



安中市一人暮らし高齢者保養事業

市内在住で一人暮らしの人を対象に、埼玉県方面の日帰り旅行を実施します。ぜひお申し込みください。

日 9月22日(月)

行 程

安中市～秩父まつり会館～秩父神社～小松沢レジャー農園(ぶどう・シタケ狩り、昼食)～安中市

集合場所 安中市文化センターまたは松井田文化会館東駐車場

対 自分で集合場所に来て帰れる、70歳以上(昭和31年4月1日以前生まれ)で一人暮らしの市民

¥ 5,000円(当日支払)

定 先着80人(最小催行人数40人)

申 込 期間 8月12日(火)～22日(金)

他 2週間前からキャンセル料が発生します。申込み後、内容を確認し案内通知を送ります。

申 Licobus(りこばす)安中案内所(☎381-1267 午前9時～午後6時)