

「講座」を受け
ることができま
す。

みなさんお誘
いあわせのう
え、ぜひご参加
ください。

内容▼認知症を
理解するための
基礎講座

定員▼20人(先着順)

日時▼9月28日(月)午後2時～3時30分

会場▼困305会議室

申込み・問合せ▼

【困地域包括支援センター】

(☎内線1188・1189)

※感染症対策のため、参加する際はマ
スクの着用をお願いします。

※新型コロナウイルスなどの影響で、
中止になる場合があります。

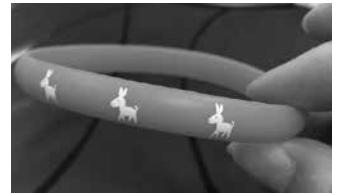
「脳の若返り教室」

タブレットを使ってゲームをして、
みんなで楽しく脳若トレーニングを受
けませんか。スタッフが丁寧に補助し
ますので、安心してご参加ください。
※タブレットの使い方のみを教える講
座ではありません。

※新型コロナウイルスなどの影響で、
中止になる場合があります。

※感染症予防のため、マスクの着用を
お願いします。

※当日は自宅での体温測定を行い、発



参加者にはオレンジリングを
差し上げます

熱などの症状がある場合の参加はご遠
慮ください。

日時▼

○10月5日(月)午前10時～11時

○10月12日(月)午前10時～11時

○10月19日(月)午前10時～11時

場所▼困大会議室

対象者▼市内在住の概ね65歳以上の
人で、3日間参加できる人優先

参加費▼無料

持ち物▼飲み物、筆記用具

定員▼10人(先着順)

申込期間▼9月9日(水)午前9時～

申込み・問合せ▼

【困地域包括支援センター】

(☎内線2156・2157)

一般介護予防教室

**ステイホームで運動不足に
なった体を元気にしよう!**

「健康ソフト体操教室」

最近家にいる時間が長くなって、運
動不足を感じていませんか。運動不足
の体を、ストレッチや軽い筋トレで活
性化し、免疫力を上げましょう。
※新型コロナウイルスなどの影響で、
中止になる場合があります。

※感染症予防のため、マスクの着用を
お願いします。

※当日は自宅での体温測定を行い、発
熱などの症状がある場合の参加はご遠
慮ください。

日時▼

○10月8日(木)午後1時30分～3時

○10月15日(木)午後1時30分～3時
○10月22日(木)午後1時30分～3時

場所▼松井田文化会館小ホール

対象者▼市内在住の概ね65歳以上の
人で、3日間参加できる人優先

※少し膝や腰の痛い人でも無理をせず
参加できます

参加費▼無料

持ち物▼中身の入っていない500ml
のペットボトル2本、ヨガマットかバ
スタオル、タオル(手ぬぐいサイズ)、
座布団または枕(初日のみ)、飲み物

定員▼15人(先着順)

申込期間▼9月10日(木)午前9時から

申込み・問合せ▼

【困地域包括支援センター】

(☎内線2156・2157)

**フレイルを
予防しましょう Vol.6**



安中市独自の体操「安中元気いきいき体操」の一
場面です。
両腕を腰に当て、左右交互に足を体の横に踏み出
し、踏み出した方の膝を軽く曲げます(左右2回)。
姿勢は保ったまま行い、バランスを崩して転倒し
ないように注意してください。
「安中元気いきいき体操」は、安中市ホームページから動画をご覧いただけます。また、DVDの無料配布も行っています。
正しい方法、詳しい内容は困地域包括支援センター
(☎内線1189)までお問合せください。



健康

ぐんま妊娠SOS

思いがけない妊娠に一人で悩んでい
ませんか。群馬県では、妊娠に特化し
た相談窓口『ぐんま妊娠(にんしん)
SOS』を開設し、メール相談と電話
相談を助産師がお受けしています。ど
うぞご利用ください。

【メール相談】ぐんま妊娠SOSホー
ムページ(<https://gunma-ninshin-sos.com/>)
のメールフォームから(24時間受付)

【電話相談】☎0276-137156
60(火・土曜日、午後7時～10時)

【相談費用】無料(通話料、通信料は相
談者負担)

【困地域包括支援センター】