

## 100歳 おめでとうございます

次の皆さんが、100歳を迎えられました。これからも元気で過ごしてください。



齊藤 山一 さん  
(安中)



飯沼 泰子 さん  
(松井田町高梨子)



青木 智恵子 さん  
(松井田町松井田)

お名前のみ掲載

お名前のみ掲載

佐藤 政江 さん  
(中後閑)

高林 勇 さん  
(大谷)

## 一般介護予防教室 「あんなか男塾」

男性限定で、筋力トレーニングとフレイル予防のための体操教室を開催します。定期的に運動をしたい男性を募集します。いつまでも若々しく力強い体を手に入れましょう。初日と最終日には普段測定できない筋肉量などの測定も行います。ぜひご参加ください。

**時** 午後1時30分～3時(初回、最終回は3時30分まで)

**場** 団体操室

**対** 65～74歳程度の男性市民で、全日参加できる人優先

**料** 無料

日程	内容	講師
7月 2日(木)	体操・体力測定など	理学療法士
8月20日(木)	体操・筋トレ	理学療法士
10月 1日(木)	体操・筋トレ	健康運動指導士
11月12日(木)	体操・筋トレ	コンディショニングコーチ
12月17日(木)	体操・体力測定など	理学療法士

**定** 15人(定員を超えた場合は抽選)

**持** 飲み物、タオル(手ぬぐいサイズ)、体育館シューズ

※動きやすい服装でお越しください

**応** 6月1日(月)～6月11日(木)

右記二次元コードから申し込んでください。電話での申し込みは受け付けません。

**申・問** 困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1714)



## あんなかオレンジカフェ(認知症カフェ)に参加しませんか 専門職によるもの忘れ個別相談も受け付けています

認知症の人やそのご家族、地域の人、介護や福祉など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、新たな出会い、地域とも繋がれる場です。

今回は、オカリナ演奏と座談会です。オカリナ演奏を楽しんだ後は、お茶やお菓子を食べながら参加者と共に認知症について、語り合しましょう。

また、あんなかオレンジカフェには保健師・看護師・社会福祉士などの専門職が参加しています。認知症についてのちょっとした心配や対応方法など悩んでいる人がいましたら個別相談も受け付けています。

お気軽にご参加ください。

**日** 6月18日(木)

**時** 午後2時～3時30分

**場** 碓氷川熱帯植物園

**料** 無料

**対** 市内在住・在勤の認知症当事者や家族、または関心がある人、個別に相談したい人

**定** 15人程度(要申込み)

**申・問** 困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線2156)

**日** 日程  
**時** 時間  
**期** 期間  
**場** 会場・場所  
**対** 対象・資格  
**料** 料金・費用  
**持** 持参物  
**縮** 締切  
**他** その他  
**応** 応募・申込方法  
**申** 申込み先  
**問** 問合せ先  
**電** 電話  
**FAX** FAX  
**電** 電子メール  
**HP** ホームページ