

みんなで楽しく健康づくりをしませんか？

「脳若返り教室」参加者大募集！

「脳若返り教室」は、iPad（アイパッド）を使った認知症予防のための脳トレーニング教室です。参加者同士、楽しくコミュニケーションをとりながら、視覚・聴覚からの刺激や、指先を動かすことで脳を活性化します。また体を動かす体操もできます。脳若返り教室で、脳と体と心の健康を保ちましょう。

- 内 容 iPad（アイパッド）を使った脳のトレーニング
※ iPad の使い方教室ではありません。
- 対 象 者 市内に住所がある 65 歳以上の方で、自身で教室へ通うことのできる方
- 定 員 20 名（要申込み・先着順）
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具・動きやすい服装・眼鏡等（必要な方のみ）
- 問い合わせ
もの忘れ相談センター（保健福祉センター内）
☎ 23 - 4464 FAX 23 - 4316

■脳若返り教室後半コース日程

回数	日 程	
1	10月 6日（金）	午前 10時～ 11時 30分
2	10月 20日（金）	
3	11月 10日（金）	
4	11月 24日（金）	
5	12月 8日（金）	
6	12月 22日（金）	
7	1月 12日（金）	
8	1月 26日（金）	
9	2月 9日（金）	
10	2月 23日（金）	
11	3月 9日（金）	
12	3月 23日（金）	

健康的な体と共に記念品をゲットしよう！

「健康ポイント事業」についてのお知らせ

今年度 4 月から「健康ポイント事業」を開始しています。20 歳以上の市民の方が対象です。該当事業に参加し 100 ポイント以上を達成した方に記念品を贈呈します。

- 記念品贈呈受付期間 平成 30 年 4 月 10 日まで
- 持参するもの ○保険証 ○ポイント手帳（健康教室等出席簿、ウォーキング等実践記録表）
○健康診査、歯科健診結果用紙 ○各種がん検診結果用紙
- 受付場所・時間 保健福祉センター 8 時 30 分～17 時 15 分
- ポイント対象となる市の催しについて
○市総合健診（各種がん検診・歯科健診）10・11 月（11 会場）
○武田の里ウォーク 9 月 10 日（日）
○にらさきいきいきウォーキング 11 月 25 日（土）・3 月 10 日（土）
大勢の方のご参加をお待ちしています。
- 申し込み・問い合わせ 保健課 保健指導担当（保健福祉センター）☎ 23 - 4310

子育てのことなんでもお気軽に相談しませんか？

にら★ちび子育て相談室

～平成 29 年 10 月スタート 利用者支援事業～

専門的な子育て相談員（利用者支援専門員）があなたのお話をじっくり聞いて、あなたが望むあなたらしい子育てを一緒に考え応援します。葦崎市の子育て専門機関へのご紹介・子育て支援制度のご紹介もしています。お気軽にお声をかけてください。秘密は厳守します。

※利用者支援専門員とは・・・厚生労働省が定める「子育て支援員専門研修（地域子育て支援コース）」を修了したもの

- 面 談 火～土 9 時～17 時 ※ご都合の良い日程をご予約ください。
- 問い合わせ にら★ちび子育て相談室（ニコリ 子育て支援センター内）
☎ 23 - 7676（火～土 9 時～17 時）
kosodate@mail.nirachibi.jp ※返信に 2～3 日お時間いただくことがあります。