



高崎市主催

スポーツの秋！！  
みんなで楽しく運動をしましょう！！

### 希望館運動教室に参加してみませんか！



「長い距離を歩けなくなった・・・」「よくつまづくなあ・・・」  
と感じることはありませんか？「最近モノの名前や人の名前がすぐにでてこなくなった・・・」この教室に参加すると、歩くことや階段の上り下りが楽になります！  
また、脳の活性化も図れます！  
いつまでも若々しくいたい、元気に生活したいと思っている方、オススメです！

- 会場：浜尻町第三町内会集会所
  - 対象：高崎市に在住の65歳以上の方
  - 定員：15人程度（先着順・初回の方優先）
  - 参加費：無料
  - 日程：全13回（下記の表のとおり）
  - 時間：10時00分～11時30分
  - 持ち物：汗拭き用タオル1枚・滑りにくい靴下  
筆記用具・水分補給用の飲み物
- 教室の運営は高崎市が「あんしんセンター希望館」に委託しています。駐車場がないため、会場には、徒歩か自転車でお越しください。



参加、申込み締切は、9月18日(水)です

【開催日程】令和元年度：毎週木曜日・4ヶ月コース

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回
10月3日	10月10日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月14日
第8回	第9回	第10回	第11回	第12回	第13回	
11月21日	11月28日	12月5日	12月12日	12月19日	1月16日	

☆教室内容についての問い合わせ先☆ 担当：鳥塚、青木、石井

高齢者あんしんセンター希望館（電話：027-322-2034）

※申し込み後、お身体のききとり調査であんしんセンター職員がご自宅へ伺います。

脳トレクイズ ・前○未○ 意味：いまだかつて、だれも成功していないこと。

底半Y唄：そ景

裏面もご覧下さい。



## 知っていますか？ オレンジカフェ

厚生労働省によると「認知症の人と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき集う場」として、認知症の人や家族を支援する取り組みの一つとされています。

### だれが参加できるの？

どなたでも参加することができます。（認知症の方、ご家族、地域の方、専門職の方など）

### 何をしますの？

主に、認知症や介護予防の話などをします。年を取ると物忘れが多くなったり、認知症になる可能性はだれにでもあります。そのような症状が出てきてもあわてないように、いろいろな情報をお届けします。頭と体を動かす活動として、折り紙や簡単なストレッチもしています。

\*高崎市内では、認知症の方やその家族を支え、認知症への理解を深め、地域で暮らしていく居場所づくりなどを目的とする「オレンジカフェ」が、さまざまな団体によって開催されています。（高崎市のホームページから一覧を閲覧することができます。また、あんしんセンターにも一覧表を置いてあります）

高齢者あんしんセンター希望館は2か所のオレンジカフェを開催しています。

### <のぞみカフェ> 毎月第3木曜日

今後の開催日 9月19日 10月17日

午後2時から午後3時30分まで

場所 ウェルシア 高崎貝沢店 高崎市貝沢町960-1

\*予約は必要ありませんが、人数が多い際には、お待ちいただく場合もあります。

### <サロンタイムカフェ> 毎月第4月曜日

今後の開催日 9月30日 10月28日

午後2時から午後3時30分まで

場所 地域サロン タイム 高崎市浜尻町201-7

（ジェームス高崎問屋町店の北側にあります）

駐車スペースがないため、徒歩・自転車でお越し下さい。

\*予約は必要ありませんが、人数が多い際には、お待ちいただく場合もあります。

\*飲み物代が必要です。（100～150円程度）

**問い合わせ先：高齢者あんしんセンター 希望館**

高崎市江木町1093-1 ☎ 027-322-2034

担当地域：塚沢・浜尻地区（一部地域を除く） 担当：鳥塚・青木・石井