

EVENT もよおしのご案内

■ すこやかに老いるための市民講座

～「すこやかな暮らし」と「すこやかに老いる」について考える～

高齢者がなりやすい病気、骨折や認知症予防のほか、介護が必要になった際に利用できる支援・制度や、家庭での生活の仕方などを学びます。第2回のみ運動のできる服装でお越しください。いずれも参加費は無料で、申し込みは不要です。

▶とき…○午前＝午前10時～11時30分 ○午後＝午後1時30分～3時 ▶問合せ…高齢者支援課 (☎025-526-5111、内線1674、1677)

▶内容 (各会場共通)

第1回＝「地域の高齢者の総合窓口の紹介」「上越市の高齢者の医療や介護の実態について」

第2回＝「今日からできる転倒・骨折予防」「口腔ケアについて」

第3回＝「認知症の正しい理解と予防について」

第4回＝「実際の在宅介護体験から学ぶ」「今後の人生設計について考える」

地域	会場	第1回	第2回	第3回	第4回
柿崎区	柿崎コミュニティプラザ	9月18日(木)午前	10月2日(木)午前	10月19日(金)午前	10月30日(木)午前
大湯区	大湯コミュニティプラザ	9月20日(土)午後	10月4日(土)午後	10月18日(土)午後	11月1日(土)午後
八千浦区	八千浦交流館はまぐみ	9月25日(木)午後	10月11日(木)午後	10月23日(木)午後	11月5日(土)午後
北諏訪区	北諏訪地区公民館	9月14日(金)午後	9月28日(金)午後	10月12日(金)午後	10月26日(金)午後



■ 棚田一日体験 (稲刈り・はさ掛け編)

鎌を使って棚田の稲を手で刈り、はさ掛けする体験を行います。白米のプレゼントもあります。どなたでも参加できますが、小学生以下は保護者が同伴してください。



▼とき：9月16日(日)午前9時～午後3時15分 ※市民プラザから送迎バスが発着します(午前8時15分発、午後4時着) ▼ところ：中ノ俣地域 ▼定員：20人(抽選) ▼参加費：1500円 ▼申し込み・問合せ：9月11日(木)までに地球環境学校 (☎・FAX 0255-541-2310、✉kankyogakkou@gmail.com) <

■ 日本赤十字社救急法講習会

けがや急病の応急手当、心肺蘇生法などの知識と技術を学びます。講習会の内容は、当日参加者と相談し、可能な限り希望を取り入れます。参加費は無料です。

▼とき：10月12日(金)、18日(土)

午後7時～9時(全2回) ※いずれか1日だけの参加も可能です ▼ところ：市民プラザ

▼対象：中学生以上(高校生以下は保護者が同伴してください) ▼定員：20人(申込順)

▼申し込み・問合せ：9月20日(土)～10月4日(木)までに福祉課(☎0255-5266-5111、内線1146)へ

■ 市民いこいの家 特別企画 1日限定「ワンコイン入浴」

どなたでも1000円(未就学児は無料)で入浴できます。ただし、シニアパスポート、障害者手帳などの提示による割引との併用はできません。

▼とき：9月17日(日)・(木)午前10時～午後9時(入浴受付は午後8時45分まで) ▼ところ・問合せ：市民いこいの家(☎0255-5455-5270)

■ 本町・直江津ふれあい館 作品展

60歳以上の市民の皆さんの趣味活動の作品を展示します。入場は無料で、開館時間はいずれも、午前9時～午後6時(最終日は午後3時まで)



です。詳しくは各展示会場へ。

■本町ふれあい館(本町2、☎0255-5266-3286)

▼とき・展示内容(出品者)：○9月5日(土)～11日(木)・油絵(春日山荘油絵教室)「道草の会」受講生) ○9月12日(土)～25日(木)・陶芸作品(高田西趣味の家陶芸講座受講生) ○9月26日(土)～10月2日(木)・水彩画(高田西趣味の家水彩画水曜講座受講生)

■直江津ふれあい館(直江津小学校1階、☎0255-5432856)

▼とき・展示内容(出品者)：○9月1日(土)～15日(土)・パッチワーク、小物(春日山荘パッチワーク木曜教室受講生) ○9月16日(土)～30日(木)・水彩画、油彩画(香葉会)

■ 県立看護大学看護研究交流センター 公開講座

■第4回いきいきサロン 低栄養を学ぼう

～これから始める予防法～ 参加費は無料で、申し込みは不要です。

▼とき：9月20日(木)午後6時30分～7時30分 ▼ところ・問合せ：県立看護大学(☎0255-5266-2822)