



高齢者向けの教室や介護・医療に関する情報をお届けします。

長寿課(福祉会館1階) ☎23・6837 FAX23・6520



認知症介護勉強会

日 時 11月27日(木) 13時30分～15時
場 所 福祉会館
内 容 認知症の正しい知識と医療受診、服薬について
対 象 認知症のかたを介護しているかた25人(先着)
申 込 11月7日(金)～21日(金)に電話で長寿課へ。

家族介護者教室 高齢者の入所施設

日 時 12月3日(水) 14時～15時
場 所 岡崎老人保健施設スクエアガーデン(羽根町)
内 容 高齢者施設の種類や特徴、料金などを学ぶ
定 員 20人(先着)
申 込 11月7日(金)から前日までにスクエアガーデン地域包括支援センター(☎57・1133)へ。

市民公開講座「介護予防講演会」

日 時 12月12日(金) 14時～15時30分
場 所 市役所福祉会館
内 容 健康長寿はおなかから
～今日から始める腸いきいき生活～
講 師 藤田医科大学医学部教授 栃尾 巧氏
定 員 200人(先着)
申 込 11月7日(金)～12月5日(金)に市電子申請届出システムまたは直接、電話、ファクスで長寿課(福祉会館1階)へ。詳しくは、長寿課にあるチラシ(市ホームページから入手可)で。



ホームページ



申込

戦没者遺児による慰霊友好親善事業 参加者募集

福祉政策課 ☎23・6864 FAX73・1750
場 所 実施地域／ミャンマー
費 用 参加費10万円と集合場所までの往復交通費など
申 込 12月5日(金)までに市ホームページまたは福祉政策課(東庁舎1階)で配布するパンフレットで。

介護教室・家族の会 骨太教室

日 時 11月28日(金) 13時30分～15時30分
場 所 大平市民センター
内 容 骨折しない体づくりの講話
定 員 15人(先着)
申 込 11月7日(金)から前日までに電話で岡崎東地域包括支援センター(☎84・5003)へ。

家族の会(交流会)

対 象 高齢者を介護している家族
定 員 ①のみ15人(先着)
申 込 ①11月7日(金)から前日まで②前日までに各担当へ。

会場・連絡先	日時・内容
①高年者センター岡崎 担当：高年者センター岡崎 ☎55・8399	11月21日(金) 10時～12時 ベジチェック測定などの健康チェック
②額田センター 担当：額田福祉総合相談窓口 ☎82・3129	12月10日(水) 10時～12時 小物づくり

第54回はつつクラブ岡崎作品展

長寿課 ☎23・6153 FAX23・6520 [当日会場へ](#)

日 時 11月13日(木)～17日(月) 9時～21時
※最終日は12時まで
場 所 図書館交流プラザ2階ギャラリー



ホームページ

元気ハツラツ!出張測定 [当日会場へ](#)

時 間 13時30分～15時(中央地域福祉センターのみ10時～11時30分)
内 容 血圧測定、カラダスキャン



ホームページ

会 場	電 話	日にち
高年者センター岡崎	☎55・0116	11月19日(水)
北部地域福祉センター	☎45・8790	11月25日(火)
西部地域福祉センター	☎34・3211	12月10日(水)
南部地域福祉センター	☎43・6600	12月12日(金)
東部地域福祉センター	☎48・8090	12月17日(水)
中央地域福祉センター	☎25・7701	12月22日(月)

※問い合わせは各会場へ。

頭と体の認知症予防スクール

日 時 12月4日・11日・18日・25日の木曜日、令和8年1月9日・16日・23日・30日の金曜日、2月5日(木)・12日(木) 13時15分～15時15分(10回コース)
場 所 北部地域交流センター
内 容 認知症予防に関する講義、考えながら運動するコグニサイズ、ストレッチなど
対 象 65歳以上で全10回出席できるかた30人(抽選)
申 込 市電子申請届出システムまたは往復はがきで、希望する会場、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を、〒444…8601 長寿課「頭と体の認知症予防スクール」係へ。11月20日(水)必着



申込

介護予防教室(額田地区)

日 時 12月2日・9日・16日・23日の火曜日 13時30分～15時(4回コース)
場 所 額田センター
対 象 65歳以上20人(先着)
申 込 11月7日(金)～18日(火)に電話で岡崎市医師会 はるさき健診センター(☎52・1841)へ。

認知症カフェ(オレンジカフェ) [当日会場へ](#)

認知症のかたと家族、地域のかたが語らう集いの場

カフェ名	会場・連絡先	日 時
オレンジカフェ 日向家	アビタ岡崎北店1階フードコート 担当：ひな地域包括支援センター ☎65・8555	11月12日(水) 9時30分～11時30分
なのはな茶屋 参加費100円	なのはな苑(福岡町) 担当：なのはな苑地域包括支援センター ☎57・8087	11月15日(土) 10時～12時
カフェ ねむのき 参加費100円	グループホームなのはな苑 ねむのき(合歓木町) 担当：むつみ地域包括支援センター ☎57・6288	11月15日(土) 13時30分～15時30分
カフェ つむぎのおか 参加費200円	生活クラブ生協ひだまり館1階(若宮町) 担当：福祉たすけあい推進課 ☎052・899・0770	11月18日(火) 10時30分～12時30分
オレンジカフェ 葵茶屋 参加費100円	公衆衛生センター4階 担当：奄美地域包括支援センター ☎55・0751	11月19日(水) 14時～15時30分

寺子屋☆脳きらり

日にち ①11月25日(火)=南部市民センター分館
②11月27日(木)、12月11日(水)=図書館交流プラザ
③12月5日(金)=東部市民センター
時 間 10時～11時30分
内 容 認知症予防の脳トレーニング、回想法、ストレッチなど
対 象 65歳以上各30人(先着)
申 込 ①③11月12日(水)②11月14日(金)9時から電話で高年者センター岡崎(☎55・0116)へ。

健活チャレンジ 手洗いのキホン

[当日会場へ](#)

日 時 11月26日(水) 10時30分～12時
場 所 ピアゴ上和田店1階フードコート
内 容 手洗いチェッカーを使った洗い残しの確認、感染症を防ぐ正しい手洗い方法を学ぶ

きらりシニア塾 講話とストレッチ

内 容 ①楽しく元気に!!はつつ体操!!
②音とリズムで脳活リトミック
③イスに座って全身スッキリ体操
④指ヨガで整える心と体 手ほぐし健康法
⑤シニア世代の高血圧のリスクと対策

対 象 65歳以上(先着)
申 込 11月10日(月)9時から前日までに直接または電話で各会場へ。

会場・連絡先	日 程	時 間	内 容	定 員
東部地域福祉センター ☎48・8090	11月25日(火)	13時30分～15時30分	①	20
	12月15日(月)	10時～12時	②	
北部地域福祉センター ☎45・8790	12月 2 日(火)	13時30分～15時30分	①	
中央地域福祉センター ☎25・7701	12月 3 日(水)		④	25
高年者センター岡崎 ☎55・0116	12月 9 日(火)	10時～12時	⑤	30
西部地域福祉センター ☎34・3211	12月11日(木)		⑤	20
南部地域福祉センター ☎43・6600	12月16日(火)		⑤	16