



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

シニア



頭と体の認知症予防スクール

日 時 1月8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)
2月4日(水)・19日(木)・26日(木)
3月5日(木)・12日(木)・19日(木)
10時～12時 (全10回コース)

場 所 中央地域福祉センター

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。
12月19日(金)必着



寺子屋☆脳きらり

日にち ①12月23日(火)、1月13日(火)=南部市民センター分館
②1月8日(木)=図書館交流プラザ
③1月16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 ①③12月10日(水)
②12月12日(金)9時から
電話で高齢者センター岡崎(☎55・0116)へ。



老人クラブに入りませんか？

「老人クラブに入るのは
もっと年を取ってから…、
私には関係ない」
と思いませんか？



老人クラブは原則60歳以上のかたが加入でき、囲碁・将棋、絵手紙、ウォーキング、研修旅行などの趣味活動や、清掃、児童の見守り活動など各種ボランティアを行っています。新しいことを始めたいかた、学びや社会貢献に興味があるかた、老人クラブに加入しませんか。最寄りのクラブを知りたいかたは気軽に問い合わせを。

長寿課 ☎23・6153 FAX23・6520

とはなす北部 お元気アップ教室

体操とレクリエーション

日 時 1月7日(水)・14日(水)・20日(火)、2月4日(水)
10時～11時30分 (4回コース)

場 所 北部地域福祉センター

対 象 60歳以上20人(先着)

費 用 100円(4回分)

申 込 12月12日(金)9時から直接または電話で北部地域福祉センター(☎45・8790)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	12月10日(水) 9時30分～11時30分
虹カフェ 参加費100円	岡崎東病院 通所リハビリテーション ☎22・6611	12月20日(土) 10時～12時
なのはな茶屋 参加費100円	なのはな苑 担当：なのはな苑地域包括支援センター ☎57・8087	12月20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	12月20日(土) 13時30分～15時30分
八丁珈琲 さくらの里店 参加費150円	介護老人保健施設 さくらの里 ☎24・1011	12月21日(日) 10時～12時



認知症本人交流会

日 時 12月21日(日) 14時～15時30分

場 所 コメダ珈琲店 岡崎上六名店

内 容 認知症の本人が集い自らの体験や希望、必要としていることを話し合う

対 象 認知症やMCI(軽度認知障害)と診断されたかた10人(先着)

申 込 12月8日(月)から電話で長寿課へ。

認知症介護者交流会

当日会場へ

認知症疾患医療センター ☎66・7474 FAX66・7499

日 時 1月14日、2月4日、3月11日の水曜日
13時30分～15時30分

場 所 岡崎市民病院患者サポートセンター会議室

内 容 悩み相談・情報交換など

対 象 認知症のかたを介護している家族

費 用 1人200円



きらりシニア塾 講話とストレッチ

内 容 ①イスに座って全身スッキリ体操
②病気に負けない！腸活で免疫力アップ
③笑顔で歌って★心もハッピー！
④楽しく元気に!!はつらつ体操

対 象 65歳以上(先着)

申 込 12月8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
西部地域福祉センター ☎34・3211	12月22日(月)	13時30分～15時30分	①	20
	1月16日(金)			
東部地域福祉センター ☎48・8090	12月23日(火)	10時～12時	①	30
	1月14日(水)			
高齢者センター岡崎 ☎55・0116	12月24日(水)	10時～12時	④	25
	1月9日(金)			
中央地域福祉センター ☎25・7701	12月25日(木)	10時～12時	④	25
南部地域福祉センター ☎43・6600	1月6日(火)		①	16
北部地域福祉センター ☎45・8790	1月13日(火)	13時30分～15時30分	②	20

令和8年 新年交礼会

1月10日(土)

岡崎市民会館あおいホール

10時=アトラクション(日近太鼓) 10時30分=開会

※9時から市役所西庁舎ロータリーと市民会館間でシャトルバスを運行

事前申込をしたかたは会員券をお持ちください(当日入会も可。会費1人500円)



市長・市議会議員・
総代会連絡協議会長
年頭あいさつ、
お年玉抽選会(会員限定)

当日出席の会員に記念品
(えとの置物)を配付

秘書課 ☎23・6006 FAX23・6456