

(地域包括支援センター)

## 美脳教室を開催します!

認知症は誰にも起こりうる「脳の病気」と言われています。

「少しでも予防したい!」という方のために、コグニサイズを取り入れた認知症予防教室を開催します。早くから予防を始めることがとても大切です。コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称です。

身体を動かすだけでなく、日常生活の中でできる認知症予防など、ためになる話が盛りだくさんです。

○と き 全10回 午前10時から11時30分

第1回	10月6日(木)	第6回	1月19日(木)
第2回	10月20日(木)	第7回	2月2日(木)
第3回	11月17日(木)	第8回	2月16日(木)
第4回	12月1日(木)	第9回	3月2日(木)
第5回	12月15日(木)	第10回	3月16日(木)

○と ころ ファミリーセンター 大研修室

○講 師 のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広氏

○対 象 者 65歳から79歳までの八百津町在住の方

○定 員 15名 ※定員になり次第締め切ります。

○申 込 期 間 9月22日(木)まで(受付時間:平日午前8時30分から午後5時15分)

○申 込 方 法 八百津町地域包括支援センターにお越しください。

※受付時に問診があります。

○そ の 他 新型コロナウイルスの感染状況により、教室が延期・中止となる場合があります。

お申し込み・お問い合わせ先  
八百津町地域包括支援センター  
直通☎43-3267

## 認知症サポーターステップアップ講座のお知らせ

地域で認知症の方が安心して生活していけるよう、「認知症サポーター」のレベルアップを図ります。ステップアップ講座では、認知症サポーター養成講座よりも、もう少し踏み込んだ内容をお伝えし、学びを深めていただきます。認知症サポーターとは、認知症サポーター養成講座を受講し、認知症について正しい知識を持った応援者です。

○と き 9月20日(火) 午前10時から11時30分

○と ころ ファミリーセンター 講義室

○対 象 者 町内在住・在勤・在学で、これまでに認知症サポーター養成講座を受講された方

○定 員 5名 ※定員になり次第締め切ります。

○内 容 認知症(応用)・脳機能・低栄養 など

○申 込 期 間 9月13日(火)まで(受付時間:平日午前8時30分から午後5時15分)

○申 込 方 法 八百津町地域包括支援センターへお電話ください。

○持 ち 物 筆記用具、オレンジリングまたはオレンジカード

○そ の 他 不織布マスクの着用をお願いします。

新型コロナウイルスの感染状況により、教室が延期・中止となる場合があります。

お申し込み・お問い合わせ先  
八百津町地域包括支援センター  
直通☎43-3267

(地域包括支援センター・健康福祉課)

# らく楽自主トレーニング利用者講習会を開催します

らく楽自主トレーニングは、トレーニング機器を利用して、「立つ・座る・歩く・持ち上げる」などの普段の生活動作に必要な筋力を自主的にトレーニングするものです。好きな時間帯に、自分のペースで筋力トレーニングができます。継続することで、運動不足解消、筋力アップにつながります。

らく楽自主トレーニングへの参加には、「らく楽自主トレーニング利用者講習会」の受講が必要です。トレーニング機器を利用した運動の目的・効果・機器の使い方や運動上の注意点について学びます。

- と き 9月21日(水) 午後1時30分から午後3時30分
- と ころ 福祉センター 1階 介護予防訓練室
- 対 象 者 町内在住の20歳以上の方
- 定 員 8名 ※定員になり次第締め切ります。
- 講 師 クラブエム トレーナー
- 申込期間 9月14日(水) 午後1時まで (受付時間:平日午前8時30分から午後5時15分)
- 申込方法 保健センター窓口にお越しください。



※受付時に問診があります。身体状況により参加受付できない場合があります。

- 持 ち 物 室内シューズ、タオル、飲み物、運動しやすい服装、スポーツ安全保険料・利用料
- そ の 他 ・利用者講習会受講後に、らく楽自主トレーニングへ参加される方は、スポーツ安全保険の加入と利用料が必要となります。

・新型コロナウイルスの感染状況により、講習会が延期または中止となる場合があります。

- らく楽自主トレーニングの利用時間  
平日午前9時から午後4時(水曜日午後を除く)  
※利用には事前予約が必要です。

お申し込み・お問い合わせ先  
地域包括支援センター  
☎43-3267(直通)  
健康福祉課 健康増進係  
☎43-2111(内線 2561・2562)



岐阜県広報

## 岐阜県からのお知らせ

点字版・音声版をご希望の方は、県庁広報課へご連絡ください  
音声版には、CD(デジター編集)での提供と音声用のテキストデータの配信もあります  
この情報は令和4年7月27日現在のものです。  
この紙面に関するお問い合わせは、県庁広報課まで ☎058(272)1111(代) FAX058(278)2506

### 情報ボックス



県広報は県公式ウェブサイト、広報紙ポータルサイト「マイ広報紙」・「岐阜イーブックス」、広報紙アプリ「マチイロ」でも公開中!  
※掲載している二次元コードは、スマートフォンの機種やアプリなどによって、読み込めない場合があります

### アイコン説明

- 催し
- 募集
- 資格・研修
- その他

### マイナンバー第2弾が開始されています

マイナンバーカードの新規取得、健康保険証としての利用申込み、公金受取口座の登録によって最大2万円分のポイントを受け取ることができます。9月末までにカードの申請をされた方が対象となりますので、ぜひこの機会に申請してください。

- 問/マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95)0178

マイナンバーカード総合サイト  検索

### ご家庭で余っている未利用食品を募集します!

ご家庭で余っている未利用食品を、地域で必要とする団体や施設などに届ける「フードドライブ」を下記のとおり実施します。

- とき/【津海市エコドーム】9月17日(土)~10月16日(日)【パロウ恵那店】10月15日(土)【ラクール飛騨高山店】10月1日(土)
- ※対象食品等の詳細は県ウェブサイトにて
- 問/県廃棄物対策課 ☎058(272)8214

岐阜県 フードドライブ  検索

### SDGs(持続可能な開発目標)推進フォーラム参加者を募集します

「知るSDGsから行動するSDGs」をテーマとしたフォーラムを開催します。

- とき/10月4日(火)13:30~
- ところ/ぎふ清流文化プラザ(オンラインにて同時配信予定)
- 定員/200人(先着順)※無料
- 申込期限/9月27日(火)必着
- 申込先/問/SDGs推進フォーラム事務局(岐阜新聞社) ☎058(264)1158
- ✉sdgs-gifu@gifu-np.co.jp

岐阜県 SDGs  検索

### 第25回岐阜県警察音楽隊定期演奏会を開催します

- とき/11月3日(木・祝)14:00~15:30
- ところ/長良川国際会議場メインホール
- 定員/1,500人(定員を超過した場合は抽選)※無料
- 申込方法/往復はがき
- 申込期限/9月20日(火)消印有効
- 問/県警広報県民課 ☎058(271)2424

岐阜県警察音楽隊  検索

### 空宙博(そらはく)企画展「空とぶ船UF-XS展」を開催します

「UF-XS実験飛行艇」を近くで見られる特別レイアウトで企画展を実施します。

- とき/10月10日(月・祝)まで
- 料金/無料(別途入館料が必要)
- 申込方法/申込不要(一部必要なイベントあり)
- 問/岐阜かかみがはら航空宇宙博物館 ☎058(386)8500

そらはく  検索

### 新型コロナワクチンの追加接種

ワクチンの感染予防や重症化予防効果は、時間の経過に伴い低下していくと言われています。安全性・効果を正しく理解していただき、追加接種をご検討ください。

【お知らせ】...新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベント等の中止または変更になる場合があります。

スマホやタブレットで  
広報紙が読める

広報紙をPC・スマホで  
@マイ広報紙

電子書籍ポータルサイト  
@岐阜イーブックス

マチを好きになるアプリ  
@マチイロ