

な

か

づ

ま

中妻地区生活応援センターだより/中妻公民館だより平成30年10月号

【編集・発行】中妻地区生活応援センター

【住所】〒026-0041 釜石市上中島町2丁目6番36号

【電話】0193-23-5541 23-5543

【発行責任者】所長（公民館長） 村上 徳子

中妻地区 健康づくりの集い

（第3回健康づくりの集いの様子）



第3回開催報告★第4回開催のお知らせ

8月24日（金）中妻公民館において、健康づくりの集い（第3回）を開催しました。第3回は「認知症」をテーマとして、認知症初期集中支援チームによる「認知症サポーター養成講座」の開催や、歩行機能を改善し、注意力、記憶力、集中力の向上が期待できる「ふまねっと体操」、脳トレの一種である「数独パズル」を体験しました。

第4回健康づくりの集いは、「薬」をテーマに下記の日程で開催します。皆さん、ぜひご参加ください。

日時：平成30年10月26日（金）
10：00～12：00

場所：中妻公民館

内容：「お薬相談会」・・・薬に関する相談、質問等

講師：釜石薬剤師会

その他：第4回は、上中島はまゆり会との合同企画です。昼食を希望（会費300円）する方は10月24日（水）まで中妻公民館に申し込み下さい。（☎ 23-5541）



もの忘れに関する相談会

認知症について不安がある方を対象に、相談会を開催します。もの忘れの症状があり気になっている方、あるいはご家族に症状があり心配されている方はお気軽にご相談下さい。

日時：平成30年10月4日（木）
10：00～12：00

場所：中妻公民館

内容：①ミニ講話

②パソコンを使った簡単なもの忘れチェック

③もの忘れに関する個別相談（保健師等）

★1人30分程度の相談です。お待ちいただくこともありますので、ご了承下さい。

（問い合わせ

釜石市地域包括支援センター ☎22-2620）



こころとからだの健康講座

「笑いヨガ」でカラダ・こころ・脳をもっと元気
にしませんか？

どうぞお気軽にご参加下さい。

日時：平成30年10月16日（火）
13：30～15：00

場所：中妻公民館

内容：

（1）実技「笑いヨガ～健康は笑いから～」

講師 笑いヨガリーダー 山内良子氏

（2）講話「今日からはじまる健康づくり

～高血圧の予防～」

講師 釜石保健所 保健師




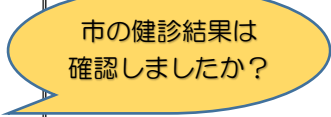
（問い合わせ：釜石保健所 ☎25-2710）





10月のサロン・教室情報

ご参加お待ちしております

団体名	開催日	時間	お知らせ
地域サロン 「よったんせ」 	10月2日（火）	13：30～15：00	お茶を飲みながら、ゆったりとした時間を過ごしましょう。 足もみ隊の皆さんが来てくださいます。
のぞみ体操教室	10月1日（月）	1部13：00～14：30	体力維持のため軽運動、ストレッチ体操をします。タオル・飲物・バスタオルかヨガマットを持参し、動きやすい服装でご参加ください。
	10月15日（月）	2部15：00～16：00 （ゆったりコース）	
かるっと運動 楽しも会 	10月11日（木）	10：00～12：30	中妻公民館から大渡川沿いをイオンまでゆっくりお散歩します。（現地解散） （雨天時は公民館でスポーツレクを行います） 飲み物、タオル、帽子などを持参してください。
健康相談 	10月17日（水）	9：00～12：00 	保健師による健康相談です。 相談を希望される方は10月16日（火）まで中妻センターあてに電話で申し込みをお願いします。

チャリティーコンサート 2018 旅するピアノ ～From OTARU～

「旅するピアノ」は、東日本大震災で被災された皆さんに音楽をお届けしたいと小樽市の有志が始めたプロジェクトです。ミュージカル俳優畠山典之さんとピアニスト三浦明子さん、小崎ゆかりさんが「花」をテーマに歌とピアノのコンサートをお届けします。

お誘い合わせのうえ、ぜひ御鑑賞ください。

日時：平成30年10月8日（月）
10：00から（開場 9：30）

場所：中妻公民館



かるっと音楽楽しも会プレゼンツ コーラス大槌コンサート

お話と歌を楽しむ気楽な音楽会です。大槌コーラスグループの皆さんと一緒に歌いませんか♪



日時：平成30年10月21日（日）
10：00～11：30

場所：中妻公民館
（問い合わせ：中妻公民館 ☎23-5543）



乳がん自己触診法教室 受講者募集

乳がんの早期発見につなげるための自己触診法を学ぶ教室の受講者を募集しています。（〆切 10/2まで）

日時：平成30年10月9日（火）10：30～12：00

対象：市内在住の女性

場所：小佐野コミュニティ会館

申込先：小佐野地区生活応援センター☎23-5037

託児サービス
あります



学習発表会・文化祭のご案内

双葉小学校学習発表会

平成30年10月27日（土）8：40～12：00

釜石中学校文化祭

平成30年10月28日（日）9：00～15：00

