

## 認知症の本人交流会・家族交流会

不安に思っていることや日頃感じていることを話ませんか？  
同じ立場の人同士だからこそ話せること、お互いが力になれる  
ことがあります。



|             |  |     |    |
|-------------|--|-----|----|
| と き         | 9月21日、10月12日、11月9日(水曜日・3回) 午後1時30分～3時30分     |     |    |
| と ころ        | 中央公民館 209会議室                                 |     |    |
| 内 容         | 認知症の本人とその家族が交流会を通じて、互いの経験や生活の工夫などについて情報交換を行う |     |    |
| 対 象 者       | 市内在住の認知症の初期(物忘れが増えたなど)の本人と介護している家族           |     |    |
| 定 員         | 10組程度  | 費 用 | 無料 |
| 申し込み<br>方 法 | 9月15日(木)までに電話か直接                             |     |    |

申し込み・問い合わせ先／市役所長寿課長寿支援係 ☎76-8143

● ウォーキングと果物狩りで心も体もリフレッシュ ●

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

## お出かけウォーキング

長野県阿智村にある保養センター  
尾張あさひ苑を利用した大好評の  
「お出かけウォーキング」第2弾を実  
施します!



7月のウォーキングの様子

|             |   |     |                 |
|-------------|---|-----|-----------------|
| と き         | 9月27日(火)、28日(水) (1泊2日)  |     |                 |
| 内 容         | ウォーキング(坂道・高低差あり)と南アルプスの山々を望む果物狩り(梨)   |     |                 |
| 対 象 者       | 市内在住・在勤・在学(グループの代表者が市内在住などであれば他市町村居住者でも可)で約1時間のウォーキングができるかた   | 定 員 | 15人<br>(1組5人まで) |
| 費 用         | 1人500円(当日持参。宿泊費は別途負担)。果物狩りの料金を含む(持ち帰りは別途)<br>※最大300円の割引制度あり(市内在住・在勤・在学のかた、あさひ健康マイスター参加者、アプリ版の登録者は各100円引き)。詳細は、ホームページをご覧ください   |     |                 |
| 申し込み<br>方 法 | 8月16日(火)～23日(火)に上記二次元コードを読み取り、申し込みフォームからか電話で。定員を超えた場合は抽選(代表者のみ連絡)   |     |                 |
| そ の 他       | ●動きやすい服装・靴でお越しくください ●足元の悪い場所あり ●雨天決行(状況によって中止する場合あり) ●当日からのあさひ健康マイスター(アプリ版を含む)参加可 ●市役所発着の無料送迎バスあり ●7月のお出かけウォーキングに参加していないかたを優先 |     |                 |

申し込み・問い合わせ先／市役所健康都市推進室 ☎76-8101