

# イベント情報

※費用は特に記述のない限り、無料です。



健康・福祉

## 第40回市民健康まつり

申し込み不要です。内容／健康クイズ、脳トレ、野菜の即売会、フッ化物塗布、健康相談、血管年齢測定、など  
 日時／10月19日(土)午後1時～4時  
 場所／保健センター(別所町3丁目) 問合せ／保健センター(☎423・8811)

公開講座「寝たきりにならないための健康管理」  
 高齢者の健康維持・増進のお話やタオル体操を行います。申し込み不要です。対象／市内在住の成人 日時／10月23日(水)午後1時半～3時 場所／城北地区公民館(吉井町1丁目) 講師／濱田千雅氏(医師)、堀江利恵氏(健康トレーナー) 問合せ／城北地区公民館(☎445・8578)

て参加しませんか。対象／市内在住の精神障害者や家族・支援者 日時／10月24日(木)午後2時半～3時半 場所／地域活動支援センター(かけはし(畑町4丁目) 申込・問合せ／電話で地域活動支援センター(☎426・3870)へ

## 普及運動研修会

日時／10月25日(金)午後2時～4時 場所／福祉総合センター(野田町1丁目) 内容／講演「精神障害の理解」、当事者(ピアサポーター)の語り 講師／松田陽子氏(看護師) 定員／100人(申込先着順) 申込・問合せ／前日までに電話またはファクス(住所、氏名、電話番号を記入)で障害者支援課(☎447・6078 ㊚431・0580)へ

## 視覚障害者対象パソコン体験講座

画面の拡大や音声読み上げなどの操作を体験します。対象／市内在住・在勤の視覚障害者 日時／10月25日(金)・11月1日(金)午後1時～4時(全2回) 場所／福祉総合センター(野田町1丁目) 定員／

5人(申込先着順) 申込・問合せ／電話で相談室きしわだ(☎433・7007)へ

## 泉州がん拠点病院合同講演会

カードゲーム「もしバナゲーム」を通して、人生の最期をどう過ごしたいか考えてみませんか。当日参加可能です。日時／10月26日(土)午前10時～正午 場所／市民病院(額原町) 講師／川島正裕氏(市民病院緩和ケア内科部長)、臼井啓子氏(合同会社オフィスK) 定員／100人(申込先着順) 申込・問合せ／電話またはファクス・電子メール(講座名、〒住所、氏名、電話番号を記入)で医療マネジメント課(☎445・1000 ㊚441・8820 ㊚mis3@kishiwada-hospital.com)へ

※病院ホームページからも申し込みます。

## 認知症について学ぼう

日時／10月30日(水)午後2時～3時半 場所／山直市民センター(三田町) 講師／上田昇

太郎氏(市民病院精神科医) 定員／80人(申込先着順) 申込・問合せ／電話で地域包括支援センターいなば(庄牛滝の谷) (☎479・1212)へ

## 初めての介護教室

日時／10月30日(水)、11月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水) 午前10時～正午(全5回) 場所／福祉総合センター(野田町1丁目) 内容／介護保険制度、認知症の理解と介護、食事・排泄・清潔介助、など 定員／20人(申込先着順) 申込・電話または電子メール(講座名、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入)で地域包括支援センター社協(☎439・0361 ㊚k-houkatsu@syakyo.or.jp)へ 問合せ／地域包括支援センター社協、介護保険課(☎423・9475)

## 第20回認知症の人を支える家族のつどい

日時／10月31日(木)午後1時半

～3時半 場所／春木市民センター(春木若松町) 内容／介護体験談、介護者座談会 定員／50人(申込先着順) 申込・問合せ／前日までに電話で福祉政策課地域福祉推進担当(☎423・9467)へ

## 高血圧改善教室

減塩のコツや効果的なエクササイズを学びましょう。対象／本市の住民基本台帳に記載のある40歳～69歳で健診の結果、次の①か②にあてはまる人 ①収縮期血圧140mmHg以上か拡張期血圧90mmHg以上で降圧剤を服用していない人 ②特定保健指導の案内を受けた人 日時／11月1日(金)・7日(木)・25日(月)午後1時半～4時(全3回) 場所／保健センター(別所町3丁目) 講師／木村晋三氏(医師)ほか 定員／25人(申込先着順) 申込・問合せ／電話で保健センター(☎423・8811)へ

## 10・11月 自動車文庫

図書館本館(☎422-2142)

| ステーション | 日時                           |
|--------|------------------------------|
| 東ヶ丘町   | 10/5(土)、11/2(土)14:00～15:00   |
| 上松台西   | 10/6(日)、11/3(水)9:45～10:30    |
| 上松台東   | 10/6(日)、11/3(水)11:00～11:45   |
| 内畑町    | 10/3(木)、11/7(木)14:30～16:00   |
| 下池田町東  | 10/19(土)、11/9(土)15:30～16:15  |
| 星和上松台  | 10/20(日)、11/17(日)9:45～10:30  |
| 葛城町    | 10/20(日)、11/17(日)11:00～11:45 |
| 修斉     | 10/8(火)、11/12(火)14:30～16:15  |
| 河合町    | 10/10(木)、11/14(木)14:30～16:00 |
| 岡山町黄金塚 | 10/19(土)、11/10(日)11:00～11:45 |
| 尾生町    | 10/17(木)、11/21(木)14:30～16:00 |
| 若葉ヶ丘町  | 10/26(土)、11/30(土)15:30～16:15 |
| 天神山町   | 10/27(日)、11/24(日)10:00～11:00 |
| 稲葉町    | 10/24(木)、11/28(木)14:30～16:00 |
| 市民病院   | 10/27(日)、11/24(日)14:30～15:30 |

## 食生活改善推進員養成講座

全回受講すると、食生活改善推進員としてボランティア活動ができます。対象 本市の住民基本台帳に記載がある人 日時など 左表のとおり

| 日時(全8回)          | 内容  |
|------------------|---|
| ① 10/28(月)9時半～正午 | ・食生活改善推進員とは<br>・生活習慣病の予防方法                  |
| ② 11/11(月)10時～正午 | ・運動のポイントと実技                                 |
| ③ 11/22(金)10時～正午 | ・年代別食育のポイント                                 |
| ④ 12/2(月)13時～16時 | ・バランスの良い食事のポイント                             |
| ⑤ 12/24(水)10時～正午 | ・栄養成分の見方と栄養計算方法など                           |
| ⑥ 1/14(水)10時～正午  | ・正しく知ろう食中毒                                  |
| ⑦ 2/5(水)10時～14時半 | ・体験しよう!<br>ヘルシー献立(調理実習)<br>・食生活改善推進協議会の活動紹介 |
| ⑧ 2/13(木)10時～正午  | ・お口の健康<br>・これからの健康づくり                       |

費用 ⑦のみ500円(材料費) 定員 25人(申込先着順) 申込・問合せ 10月11日(金)から電話で保健センター(☎423・8811)へ