

くまもとポイント付与対象 日 日時 期 期日、期間 時 時間 場 場所 内 内容 題 演題 師 講師 出 出演 対 対象 定 定員 費 費用 持 持参物 申 申込 問 問い合わせ先

中央区役所

〒860-8618 中央区手取本町1-1 ☎328-2555

「男性介護者(ケアメン)のつどい」 無料

日 10月17日(土)午後1時～3時
場 熊本県認知症コールセンター
(中央区上通町3-15 ステラ上通ビル3階)
対 認知症もしくは認知症の疑いがある方を介護している方、または介護経験のある方
内 男性ならではの悩みを語り合いませんか
詳しくは、認知症の人と家族の会熊本県支部(☎223-5164)へ。

認知症カフェ「もやいのひろば」

日 11月7日(土)午後1時～3時
場 風流街もやい館 五福(中央区細工町4-34-1)
対 認知症の方や家族、地域住民など
内 お茶をしながら日頃の不安や悩みを語り合いませんか
費 100円
問 ささえりあ熊本中央(☎319-0222)

(中央区役所福祉課 ☎328-2314)

中央区の公民館だより



大江公民館



五福公民館



中央公民館

あなたもコツコツ骨育教室 (骨粗しょう症予防教室) 無料

骨のこと考えていますか？骨を強くする生活習慣や食事を学んで、みんなで骨育を始めましょう。

日 10月23日(金)午前10時～午後0時15分
場 健康センター大江分室すこやかホール(ウェルパルクくまもと3階)
内 骨密度測定体験(希望者)、医師・健康運動指導士・栄養士講話、予防食の試食など
対 中央区に住む20歳～70歳までの方(骨粗しょう症の治療をしている方を除く)
定 20人(先着順)
持 筆記用具、タオル、室内用運動靴、水分補給用の飲み物※運動しやすい服装でお越しください。
申 10月5日から中央区ホームページで申し込み
詳しくは中央区ホームページへ。
(中央区役所保健こども課 ☎328-2419)



第2弾

スマホの操作を楽しく学ぼう 中央区スマホ教室 参加者募集 無料

毎回、大好評のスマホ教室を開催します。ぜひ参加ください。

日 ①10月27日(火)②11月26日(木)③12月18日(金)いずれも午前10時～11時半
場 中央公民館6階会議室(中央区草葉町5-1)
内 第1部：スマホ決済の使い方／第2部：始めよう！災害の備え
定 各コース20人(先着順)
申 10月5日から電話または申し込みフォームで中央区まちづくりセンターへ

申し込みはこちら→

(中央区まちづくりセンター ☎328-2232)



東区役所

〒862-8555 東区東本町16-30 ☎367-9111

東区役所公式 Instagram
＼フォロー・いいね待ってます！／



ひがしくさんぽ

東区にまつわる情報をお伝えします

「ころばん体操」をご活用ください

地震や暑さの影響により、外出の機会が減り、自宅で過ごす時間が長くなっていませんか。活動量の低下は筋力や体力の低下につながります。特に高齢の方は、足腰の筋力やバランス能力が低下することで転倒しやすくなり、骨折などの大きなけがにつながる恐れがあります。

転倒による骨折は予防することができます。室内を整理整頓して転倒しにくい環境を整えること、骨粗しょう症を予防すること、そして運動を取り入れて筋力やバランス能力を維持することなどが大切です。

東区では、転倒しにくい身体づくりを応援するために「ころばん体操」を作成しました。この体操動画では筋力体操を中心に口腔機能や食事について等さまざまな内容をお伝えしています。

自宅や通いの場などでの介護予防や健康づくりに、ぜひお役立てください。



市公式YouTubeから
ご覧いただけます→



(東区役所福祉課 ☎367-9127)

行政書士無料相談会

無料

日 10月7日(水)午前9時半～午後4時 **場** 東区役所101会議室 **内** 遺言、相続、成年後見、会社設立、契約、営業許可、在留資格等 **申** 当日直接会場へ **問** 東区役所相談会担当(廣野)(☎090-8663-2377)

(東区役所総務企画課 ☎367-9121)



【映画】認知症啓発映画「父と僕の終わらない歌」特別上映会 無料

アルツハイマー型認知症の男性と、彼を支える家族の実話をもとに描かれた映画を上映します。認知症になってもその人らしく暮らし続けることの大切さを、映画を通して考えてみませんか。

日 11月14日(土)午後1時～3時 **場** 健軍文化ホール **内** 「父と僕の終わらない歌」(上映:93分) **定** 250人(先着順) **申** 10月5日から申し込み専用フォームまたは電話で東区役所福祉課へ

(東区役所福祉課 ☎367-9127)



「東区健康まちづくり推進員」養成講座受講生募集 (R8年度後期)!! 無料

東区では、市民の皆さんと協働で「校区単位の健康まちづくり」を進めています。健康まちづくりについて楽しく学び、身近な地域で健康づくり活動に参加しませんか。

●健康まちづくり推進員とは？

地域のイベントや集まりの場で、健康づくりに関する啓発や簡単な体操指導等を行うボランティアです。講座修了後は、健康まちづくり推進員協議会に入会し仲間と一緒に活動します。

日 11月6日(金)・20日(金)・12月4日(金)午後1時半～3時半(全3回) **内** 健康づくりに関する講話や交流会等 **対** 東区で活動できる18歳以上の方で、養成講座に3回全て参加でき、修了後に校区の健康まちづくり活動ができる方 **定** 30人程度 **申** 11月4日までに東区ホームページ内の申し込みフォームまたは電話で東区役所保健こども課へ

(東区役所保健こども課 ☎367-9134)



認知症家族の会

	やすらぎとまりぎ	にしたい認知症家族の会の交流会
日時	10月28日(水) 午後2時～4時	10月29日(木) 午後2時～3時
場所	軽費老人ホームあかつき (東区戸島西2丁目4-50)	迎八反田公民館 (東区長嶺西2丁目15-70)
対象	どなたでも(初回参加は要予約)	
申込	10月5日から電話で ささえりあ託麻 (☎282-8249)へ ※参加費100円。	10月5日から電話で ささえりあ保田窪 (☎387-8201)へ ※無料。

(東区役所福祉課 ☎367-9127)