

介護予防事業

貯筋くらぶ 対象:65歳以上の方 体を動かし、体力づくりをします。(1人1会場まで)

場所	時間	10月		11月		12月		1月		2月		3月	
笠松中央交流センター	10:00～11:30	8日(水)	22日(水)	12日(水)	26日(水)	10日(水)	24日(水)	14日(水)	28日(水)	10日(火)	25日(水)	11日(水)	25日(水)
笠松中央交流センター	14:00～15:30	8日(水)	22日(水)	12日(水)	26日(水)	10日(水)	24日(水)	14日(水)	28日(水)	10日(火)	25日(水)	3日(火)	11日(水)
福祉健康センター	9:30～11:00	1日(水)	15日(水)	5日(水)	19日(水)	3日(水)	17日(水)	7日(水)	21日(水)	4日(水)	18日(水)	4日(水)	18日(水)
松枝交流センター	14:00～15:30	1日(水)	15日(水)	5日(水)	19日(水)	3日(水)	17日(水)	7日(水)	21日(水)	4日(水)	18日(水)	4日(水)	13日(金)
総合交流センター	13:30～15:00	2日(木)	16日(木)	6日(木)	20日(木)	4日(木)	18日(木)	8日(木)	22日(木)	5日(木)	19日(木)	5日(木)	19日(木)
持ち物	タオル・水分補給のための飲み物・ふれあい手帳(お持ちの方)・上靴(総合交流センター)												
参加料	100円	問合せ先		健康介護課 ☎388-7171									

ふれあいひろば 対象:65歳以上の方 音楽やレクリエーションで脳の活性化を促します。(月あたり1人1会場1回まで)

場所	時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
福祉健康センター	13:15～14:45	3日(金)	7日(金)	5日(金)	9日(金)	6日(金)	6日(金)
福祉会館	10:15～11:45	16日(木)	27日(木)	25日(木)	22日(木)	26日(木)	26日(木)
持ち物	水分補給のための飲み物・ふれあい手帳(お持ちの方)						
参加料	100円	問合せ先		笠松町地域包括支援センター ☎388-7133			

ふれあい喫茶(認知症カフェ) 楽しいひと時を過ごしましょう。

	時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
福祉健康センター	10:00～11:00	14日(火)	11日(火)	9日(火)	13日(火)	10日(火)	10日(火)
総合交流センター		20日(月)	10日(月)	8日(月)	19日(月)	9日(月)	9日(月)
持ち物	マスク・水分補給のための飲み物・ふれあい手帳(お持ちの方)・上履き(必要な方)						
参加料	100円	問合せ先		笠松町地域包括支援センター ☎388-7133			

※ふれあい喫茶と同時に認知症介護者のサロンを開催します。

こころの健康相談のご案内

岐阜保健所では、精神科医師による「こころの健康相談」を実施しています。誰かに相談することで、解決の糸口が分かり、こころの負担を軽くするもできるかもしれません。この機会をぜひご利用ください。

相談料 無料 プライバシー厳守

相談日・場所など

	こころの健康相談
日時	11月10日(月)午後2時から3時まで
場所	福祉健康センター
対象者	原則、精神科の主治医のいない心の悩みのある方
相談を対応する人	精神科医師
対応する相談内容	不眠、こころの悩み、アルコール など



※相談は完全予約制ですので必ず事前に予約をしてください。その際に時間をお知らせします。

申込:岐阜保健所 健康増進課保健予防係に電話予約 ☎380-3004