



コース 曾爾高原を散策しよう（曾爾高原／曾爾村）約 6 km

青垣生涯学習センター (午前 7 時 30 分発)	→ バス	曾爾高原バス停 (午前 9 時 45 分着)	→	曾爾青少年自然の家 (トイレ休憩のみ)	→
亀山峠	→	お亀池	→	曾爾青少年自然の家 (昼食・トイレ／午前 11 時 45 分着、午後 1 時発)	→
曾爾高原バス停	→	曾爾高原温泉 (トイレ休憩のみ)	→ バス	青垣生涯学習センター (午後 4 時着)	



曾爾高原の大自然の中を歩く。

※登山要素が強いため、体力に自信のない人はご遠慮ください。

第92回歩こう会 曾爾高原を散策しよう

中央体育館（生涯教育課スポーツ振興係） ☎ 33・5882

日時 **9月16日(月)**

※天候不良などで主催者が危険と判断した場合、中止となる可能性があります。午前6時以降に青垣生涯学習センター（☎ 32・6193）へお問い合わせください。

受付 午前7時～7時15分

（時間厳守）

出発 午前7時30分

集合場所 青垣生涯学習センター

北側駐車場

定員 150人（申込順）

※定員になり次第、締め切ります。

参加費 700円（小学生以下無料）

※開催当日にお支払いください。

持ち物 弁当、水筒、敷きシート、

天候により雨具（カッパ）

申込 8月17日(土)～31日(土)（午前8

時30分～午後5時）に、中央体育館

（生涯教育課スポーツ振興係）へ来

館してお申し込みください。

※代表者1人につき、5人まで申込

できます。

※電話・FAXによる申込はできません。

40～74歳の国保加入者の皆さんへ 特定健診を受診しましょう

住民保険課国保医療・年金係 ☎ 34・2097

対象者に5月末に案内を送付しましたが、もう健診は受診しましたか？ 個別健診と集団健診の2種類の受診方法があります。どちらか受診しやすい方法で受診してください。

集団健診

集団健診の実施日から選択して受診する方法（ハガキで申込が必要）

● 特にかかりつけ医を決めておらず、受診する病院を決めかねる人にお勧めします。

● 左記日程で実施しますので、都合の良い日に受診してください。

日程

実施日	場所
9月8日(日)	町民ホール
10月6日(日)	
11月10日(日)	
12月8日(日)	

受付時間 午前9時～11時

申込方法

5月末に発送した「特定健診のご案内」に同封の特定健診受診確認ハガキで実施日の1週間前までに申込

をしてください。

詳細は、住民保険課国保医療・年金係までお問い合わせください。

個別健診

従来通り、医療機関で直接受診する方法

● 医師から結果を聞くこともでき、治療が必要な場合は直接医師に相談することができます。

● かかりつけ医が決まっている人はそこで特定健診を受診できるか確認して受診しましょう。



特定健診を受診すると、人間ドックの助成は受けられませんのでご注意ください。





教室の日程と内容

	日程	時間	内容
1回	9月3日(火)	午後2時 ～4時	認知症の正しい理解、認知機能の検査
2回	10月1日(火)		認知症予防のための生活習慣
3回	11月5日(火)		認知症予防のための頭の使い方
4回	12月3日(火)		これから挑戦すべきこと、認知機能の検査

※1回と4回に認知機能の検査(45分間)、事前・事後アンケートを実施します。



認知症を予防するきっかけに
脳いきいき教室 (認知症予防教室)
参加者募集

長寿介護課 ☎ 34・2052

現在、65歳以上の人の10人に1人は認知症になるといわれており、要介護認定者の2人に1人が認知症です。

認知症の一番の原因は加齢(年を取ること)ともいわれており、超高齢社会を迎えた日本の大きな課題の一つです。しかし、認知症に対する正しい理解はまだまだ十分といえません。

認知症について正しく理解し、認知症予防に対する取り組みを始めるきっかけにしましょう。

日程・内容 上表参照

場所 町役場1階 101会議室

講師 横井賀津志さん(作業療法士)

／関西福祉科学大学准教授)

対象 町内在住の65歳以上の人で、認知症に関心があり、すべての回に参加できる人(初めての人を優先します)

定員 20人(申込順)

申込 8月19日(月)までに、長寿介護課へ電話で。(7月から受付を開始しています)

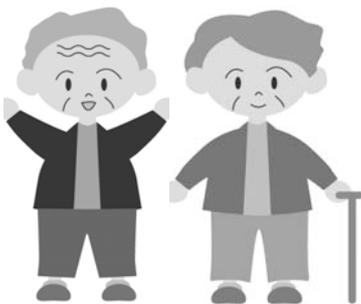
お口のいきいき生活をめざしましょう
介護出前講座
〜お口と栄養の元気アップ教室〜

長寿介護課 ☎ 34・2052

口には、食べる・話す・表情を豊かにするなど、元気でいきいきとした生活を送るための大切なはたらきがあります。しかし、年齢を重ねるにつれ、食べ物がかみにくくなったり、飲み込みにくくなったりと、口腔の機能は衰えてきます。

また、高齢期にはあまり空腹感を覚え、食が細くなり、欠食しがちになって、低栄養になりやすくなります。低栄養が続くと体の老化が加速したり、病気になりやすくなってしまう。

歯科衛生士や管理栄養士による口腔と栄養の講座を受講し、お口のいきいき生活をめざしましょう。



日時 9月18日(水)午後1時30分～3時30分(受付は午後1時)

場所 町役場1階 101会議室

講師 県歯科衛生士会歯科衛生士、管理栄養士

対象 町内在住の65歳以上の人(要介護認定を受けていない人)

定員 20人(申込順)

持ち物 お茶(水分摂取用)、タオル、普段使用している歯ブラシ、筆記用具

申込 9月11日(水)までに、長寿介護課へ電話で。(7月から受付を開始しています)