

## 健康長寿のための健康づくり講座 「ラフターヨガで楽しくエクササイズ」(無料・要申込)

“ラフターヨガ”は無条件の笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたもので、ユーモア、冗談、コメディに頼ることなく、誰でも笑うことができる優れたエクササイズです。みなさん一緒に笑って健康長寿を目指していきましょう！

**日時**＝11月28日(火)13時30分～15時(受付13時15分～)

**場所**＝南部公民館 多目的ホール

**定員**＝先着30人(完全予約制)

※定員数に達し次第、受付終了となります。

**内容**＝ラフターヨガについての講演と体験

**申込・問合せ**＝第三地域包括支援センター  
(☎57-2233)

## もの忘れ相談会 (相談無料・要申込)

最近、物のなごし忘れや置き忘れが増えたと感じたり、誰かに言われて心配になったことはありませんか。もの忘れ相談プログラム(タッチパネルパソコン)を使った認知症のセルフチェック型テストができます。チェック後に地域包括支援センター職員がもの忘れや認知症についての相談をお受けします。

**日時**＝11月14日(火)14時～16時30分

**場所**＝平和地区公民館 1階会議研修室

**定員**＝4人(1人30分程度)

**申込・問合せ**＝第四地域包括支援センター  
(☎51-0700・☎51-0710)

## 子育て応援「つながる箱」 プレゼント事業 実施中

奈良県と市民生活協同組合ならコープによる子育て応援として、1歳までの赤ちゃん用の商品を詰め合わせた「つながる箱」をプレゼントする事業が実施中です。

**対象**＝奈良県在住で1歳のお誕生日を迎えるまでの赤ちゃん

**申込**＝左記QRコードの申込フォーム  
へ必要事項を記入し送信

**問合せ**＝市民生活協同組合ならコープ

コールセンター(☎0120-577-039  
(携帯電話・IP電話の人は☎68-3100)

月～金曜 8時30分～21時、土曜 8時30分～18時  
(子育て支援課)



## 大和郡山市認知症サポーター 養成講座 (受講無料・要申込)

～認知症になっても安心して暮らせるまちづくり～

認知症の症状と対応、予防についての基礎知識などを学び、認知症の人や家族を見守る、認知症サポーターになりませんか？講座終了後、もの忘れ相談プログラム(タッチパネルパソコン)を使用してもの忘れ相談を行います(希望者のみ・要申し込み)。

**日時**＝11月22日(水)14時～15時30分

**場所**＝市役所307会議室

**定員**＝10人

**申込・問合せ**＝地域包括支援センター(☎55-7733・  
☎55-6831)

## 若年性認知症相談会 (無料・要申込)

65歳未満で発症する認知症のことを若年性認知症といいます。医療・介護・就労・経済的支援などについてお気軽にご相談ください。ご家族からの相談も受け付けます。

**日時**＝11月21日(火)13時30分～14時30分(1人30分程度)

**場所**＝南部公民館 ふれあいルーム

**定員**＝2人

**相談員**＝尾崎 京子さん(奈良県若年性認知症サポートセンター室長)

**申込・問合せ**＝第三地域包括支援センター  
(☎57-2233・☎57-1153)

## いきいき元気教室 参加者募集 (初回体験無料)

65歳からの健康体力づくり始めてみませんか！

**日時**＝①第2・4水曜10時～11時、②第2・4木曜10時～11時、③第1・3月曜13時30分～14時30分、④第2・4月曜13時30分～14時30分、⑤第2・4水曜10時～11時

**場所**＝①山田町スポーツ会館、②南井町スポーツ会館(ミニ体育館和室)、③昭和地区公民館、④青葉台コミュニティセンター、⑤旧JAならけん筒井出張所

**定員**＝①～⑤とも若干名(先着順)

**対象**＝おおむね65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けていない人

**申込・問合せ**＝

①地域包括支援センター(☎55-7733)

②第二地域包括支援センター(☎55-7011)

③～⑤第三地域包括支援センター(☎57-2233)