健康

生活習慣病予防講座

ちょっと動くが未来を変える～健康寿命を延ばす生活とは～

無料 要申込

「忙しい」「運動が苦手」な人も大丈夫!
生活の中で取り入れられる『ちょい歩き』や『ながら運動』を身につけましょう。
日時=11月15日(日)12時45分～14時(受付12時30分)
対象・定員=市民、50人(先着順)　**持ち物**=筆記用具
講師=市医師会 日本糖尿病学会 糖尿病専門医 松本 光弘 さん
申込=10月26日(月)までに電話またはQRコードで下記へ
場所・問合せ=さんて郡山(☎58-3333)

健康フィットネス 関節疾患予防講座 受講生募集

要申込

身体のゆがみ・変形・痛み予防のための足裏から首までの講義。実技は「ゆるめ・ほぐし・整える」堅さを感じながらできるセルフ整体で、肩こり・腰痛・膝痛をやわらげます。血流アップ・肺機能を高めるため、ラバーバンド(初回に説明)を使用します。
日時=10月22日～令和9年1月28日の毎週木曜(12月31日は除く)14回
13時30分～14時30分(初回は13時)
場所=市役所交流棟2階 交流ホール
対象・定員=市内在住で運動制限のない人、25人(先着順)
費用=8,000円(初回に徴収)　**持ち物**=敷マットまたはウレタンマット
申込=10月21日(水)までに下記へ
※定員に達しない場合、11月25日(水)締め切りで定員に達するまで先着順に受付。
問合せ=地域包括支援センター(☎55-7733)

権利擁護講演会

気持ちの整理術を学ぼう!～介護に役立つ情報～

無料 要申込

年を取ると思うように身体が動かなかったり、もの忘れをすることがあり、本人も家族も気持ちの整理をすることに時間がかかることがあります。
それぞれの気持ちを理解して、地域で暮らしていくことを一緒に考えましょう。
第1部:講演会
「介護者の"つらい"を抱え込まない」
～介護するあなたと家族を守る、セルフケアと地域の支えあい～
第2部:集いの場・相談窓口紹介
日時=11月12日(木)14時～16時
場所=DMG MORI やまと郡山城ホール 小ホール
対象・定員=市内在住・在勤の人、250人(先着順)
講師=奈良女子大学 助教 馬場 絢子 さん
申込=10月30日(金)までに電話、FAX、QRコードで下記へ
問合せ=地域包括支援センター(☎55-7733)



精神保健福祉相談

無料 要申込

精神科認定看護師、精神保健福祉士による個別相談

日　時	
11月13日(金)	13時30分～14時30分・14時45分～15時45分
11月26日(木)	9時30分～10時30分・10時45分～11時45分

場所=さんて郡山または相談希望者の自宅
対象・定員=精神的な症状で悩んでいる人や家族、各日2人
問合せ=さんて郡山(☎58-3333)



休日応急診療所「さんて郡山」内(☎59-2299)診療科目：内科・小児科　診療時間：13時～19時
診療日：日曜・祝日・年末年始　※必ず事前にお電話ください。

モーニングセット検診 (胃がん肺がん結核集団検診)

要申込

検診バスでおこなう集団検診です。65歳以上の人は年に1回結核検診を受けましょう。
日時=12月14日(月)・15日(火)
対象・定員=昭和62年3月31日以前に生まれた人、40人(先着順)
費用=胃がん検診1,000円、肺がん検診300円
申込=電話、窓口、HPで下記へ
場所・問合せ=さんて郡山(☎58-3333)

10月は、がん検診を受けようキャンペーン月間です!

日本人の2人に1人ががんになる時代です。がんは早期発見・早期治療で90%の人が治ります。早期がんは、ほとんど自覚症状がありません。
健康な人こそ、がん検診を受けて自分の体を守りましょう。
がん検診はQRコードから申し込みができます。ぜひこの機会に受診しましょう。
期間=令和9年2月28日(日)まで　**場所**=指定医療機関
対象=検診(健診)によって異なります
問合せ=さんて郡山(☎58-3333)



もの忘れ相談会

無料 要申込

もの忘れ相談プログラムを使った認知症のセルフチェック型テストや、地域包括支援センター職員へ相談をしませんか。
日時=10月28日(水)14時～16時
場所=市役所305・306会議室
対象・定員=市内在住・在勤の人、4人(先着順、1人30分程度)
申込・問合せ=開催日前日までに地域包括支援センター(☎55-7733)へ



認知症の人や家族を見守る

認知症サポーター養成講座

無料 要申込

認知症の症状と対応、予防について学ぶ講座です。講座終了後、もの忘れ相談を行います。(希望者のみ・要申込)
日時=10月14日(水)14時～15時30分
場所=市役所306・307会議室
対象・定員=市内在住・在勤の人、10人(先着順)
申込・問合せ=開催日前日までに地域包括支援センター(☎55-7733)へ

認知症の人の思いを知るために⑨
～市地域医療連携担当者連絡会からのメッセージ～

「認知症の人の声(思いや気持ち)を聴くときに心掛けたいこと」について、医療と介護の関係者がメッセージを連載しています。

※地域医療連携担当者は、病院で患者の受診・入退院支援を行う相談員のことです。

認知症になると「自分で決めることができなくなる」と思われがちです。しかし、実際には、その人なりの思いや希望は残っています。大切なのは、全てを代わりに決めてしまうのではなく、「どうしたいか」を一緒に考えることです。
言葉が上手く出なくても、表情や仕草、これまでの生活や大切にしてきたことから、その人の意思を汲み取ることができます。選択肢をわかりやすく示し、急かさず、待つことで、本人が安心して気持ちを表せることも多くあります。
できる限り「自分で選ぶ」経験を支え、その人らしい毎日を守っていくことが、私たちにできる大切な関わりだと考えています。

問　地域包括支援センター(☎55-7733)