



募集

郡山再発見ウォーク 参加者募集 令和2年開催分のお知らせ～

「郡山の伝統産業や市内の多様な施設を訪ねて」をテーマに実施しています。1月・2月の日程は以下の通りです。

◆各回8時40分から受付、9時出発。当日集合時間・場所にお越しく下さい(荒天中止)。

◆歩きやすい服装・靴で、飲み物を持参してください。

申込・問合せ＝市観光協会 (☎52-2010)

開催日	集合場所	コース概要	解散場所	定員
1月24日(金)(要申込) ※試食代270円を当日持参してください。	JR郡山駅 東口9:00出発	→高田口大門跡～外堀緑地公園南門～藪町線～小学校給食センター(あすなろ)→	JR郡山駅 12:00すぎ解散	35人 (先着順)
2月14日(金) (参加無料・申込不要) ※上履きを持参ください。	近鉄九条駅東口 9:00出発	市清掃センターを中心に、平城京西市跡、平城京八条大路跡周辺を巡る	近鉄九条駅東口 12:00すぎ解散	-



健康長寿のための栄養講座

(参加無料・要申込)

日時＝1月24日(金)14時～15時30分

場所＝片桐地区公民館 研修室 定員＝30人(申し込み先着順)

内容＝フレイル予防のための食事のとり方・骨粗鬆症予防の食事・誤嚥にナラァン! 体操

申込・問合せ＝第二地域包括支援センター (☎55-7011)



認知症講演会

(参加無料・申込不要)

～認知症になっても住み慣れたまちで安心して暮らせるために～

日時＝2月20日(木)12時30分開場

場所＝DMG MORI やまと郡山城ホール 大ホール

対象・定員＝市民、先着600人

◆認知症関連展示・相談

時間＝12時30分～14時

認知症カフェ紹介、認知症相談ブース、認知症関連図書展示等を行います。

◆講演会(手話通訳・要約筆記あり)

時間＝14時～16時

・「認知症の予防と対応～ひととのつながりが大事～」
(高井病院脳神経内科 原 健二 医師)

・寸劇「いつもと様子が違う!? あなたならどうしますか?」

問合せ＝地域包括支援センター (☎55-7733)



健康長寿のための健康づくり講座

(参加無料・要申込)

日時＝2月18日(火)10時～11時30分

場所＝社会福祉会館 2階会議室

定員＝15人(申し込み先着順)

内容＝①「フレイル予防の健康体操」②「認知症予防」

③「みんなで考えよう すみやすいまちづくり」

申込・問合せ＝地域包括支援センター (☎55-7733)

認知症サポーター養成講座 in 図書館(参加無料・要申込)

認知症の症状や予防、対応などの基礎知識などを学び、認知症を理解し、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。「in 図書館」では認知症関連図書の紹介と朗読を行います。

日時＝2月10日(月)14時～16時 場所＝市立図書館 2階 集会展示室 定員＝25人

持ち物＝筆記用具、お茶 申込・問合せ＝地域包括支援センター (☎55-7733)