

トライアスロン体験会

秋空の下、トライアスロン競技を体験しませんか。バイクからの参加も可能です。

9/29(土)8時~12時

場 スイム 草加東高校プール (45分)

バイク 中川サイクリングロード (60分)

ランニング そうか公園 (45分)

対 18歳以上

費 無料 定 先着20人

申 8/2(金)から電話で記念体育館へ。☎922-1151 ☎922-1513



がん検診 申込み受付中!

詳細は、健康カレンダー・市HPを確認を。



▲市HP

保健センターへ申込 申 9/20(金) (消印有効) までに市HP、はがきで

胃がん・大腸がん検診	費 便潜血反応500円 バリウム900円	30歳以上
------------	-------------------------	-------

日 9/7(土)・24(火)、10/10(木)・18(水)・29(火) 場 保健センター

胃内視鏡検診	費 3500円	50歳以上 (前年度未受診者)
肝炎ウイルス検診	費 無料	40歳以上

日 12/20(金)まで 場 指定医療機関

指定医療機関へ申込

大腸がん検診	費 500円	30歳以上
肺がんX線検査	費 800円	40歳以上
前立腺がん検診	費 1200円	50歳以上

日 12/20(金)まで (肺がんは9/30(月)まで) 場 指定医療機関

場 保健センター ☎922-0200 ☎922-1516

シニア・福祉

人生会議~自分らしくあるために~

自分が望むこれからの生活や医療・ケアについて、考えたことはありますか。もしものときに備えて、あなたならどうしたいか、みんなで一緒に考えましょう。

日 9/4(土)10時~12時

場 川柳文化センター

対 おおむね65歳以上

費 無料

定 先着20人

申 8/2(金)から川柳文化センターへ。

☎936-4088 ☎930-1509

水彩画を楽しく描こう

日 8/29、9/12・26、10/10・24、11/14の(土)13時~15時30分 (全6回)

場 であいの森

対 市内在住60歳以上 定 先着10人

申 8/6(土)10時から電話でであいの森へ。

☎936-2791 ☎936-2792

モルックを楽しむ

フィンランド発祥のスポーツをふれあいの里オリジナルルールで実施します。11月に交流戦も開催します。

日 ①経験者コース

9/3~24の(土)13時30分~15時

②未経験者コース

10/1・8・22・29の(土)

13時30分~15時

いずれも全4回

場 ふれあいの里

定 各先着12人 対 60歳以上 費 無料

申 8/5(月)10時から電話でふれあいの里へ。☎920-6222 ☎920-6251

絵手紙教室



日 8/27、9/10・24、10/8・22・29の(土)13時~15時 (全6回)

場 であいの森

対 市内在住60歳以上

定 先着16人

費 400円

描きたいもの(野菜・花など)、テキスト

申 8/8(土)10時から電話でであいの森へ。

☎936-2791 ☎936-2792

長栄平成塾で活動しませんか



地域の共同学習や子どもたちとの世代間交流の場として「平成塾」があります。その中の一つである長栄平成塾では、現在「詩吟」「体操」「茶道」「編み物」のサークルが活動中です。9/11・18の(土)には「やさしい椅子ヨガ」の体験会を行います。運動不足解消や介護予防などにおすすめです。年齢関係なく、どなたでも参加できますので、興味のある人はご連絡ください。

場 長栄平成塾(長栄小内)

場 生涯学習課 ☎922-2819 ☎922-3498

みんなの認知症展



9月のアルツハイマー月間に合わせ、映画上映・VR体験・認知症に関する展示・クイズラリーなどを通して認知症について学ぶイベントを開催します。映画とVR体験は事前申込制。詳細は、市HP(QRコード)で。

日 9/7(土)10時~16時

場 アコスホール

費 無料

申 映画、VR体験の希望者は、8/2(金)から電話または市HPで。

場 地域支援室 ☎922-2862 ☎922-3279

介護者のつどい

介護者が、思いや体験を話したり、体験を共有できたりする場です。

日時	場所
8/2(金)13時15分~	高砂コミセン
8/10(土)13時~	新里文化センター
8/13(土)13時30分~	さかえーる(栄町1-1-14)
8/14(土)13時~	であいの森
8/21(土)13時15分~	勤労福祉会館
8/21(土)18時30分~	旧かつば天国(谷塚町647-8)

場 長寿支援課 ☎922-1281 ☎922-3279

かけはしサロン~体力測定をしよう~

日 9/11(土)13時~14時30分

場 であいの森

対 市内在住60歳以上

定 先着20人

費 無料

申 8/20(土)10時から電話でであいの森へ。☎936-2791 ☎936-2792

ドレミ♪でスッキリ教室



歌や音楽と体操を組み合わせた教室で、楽しく認知症予防に取り組みましょう。詳細は市HP(QRコード)で。

日 8/2(金)から電話で地域支援室へ。

☎922-2862 ☎922-3279

介護予防教室



地域包括支援センター等が主体となり、主に圏域内の地域住民に向けて、介護予防のための体操や認知症予防を目的とした脳トレなどを行う教室です。日時や場所の詳細は市HP(QRコード)で確認し、各地域包括支援センターへ申込みください。

場 地域支援室 ☎922-2862 ☎922-3279

60歳からのスポーツサロン

健康づくりに役立つ実技中心の講座です。

日 民踊：9/13~10/25の(金) レクリエーションダンス：9/11~10/23の(土)

いずれも全7回 9時15分~11時

場 民踊：中央公民館、レクリエーションダンス：勤労福祉会館

費 200円(保険料)

対 60歳以上

定 各先着50人

場 室内靴

申 8/2(金)~30(金)に電話でスポーツ振興課へ。☎922-2861 ☎922-3172

