

## 認知症家族支援 (相談支援)事業を ご利用ください

認知症(またはその疑い)がある家族と生活されている方や、離れて住む親を心配している市内に居住している方を対象に、お悩みや何か気になることがあれば、社会福祉協議会の訪問介護員(ヘルパー)が相談に応じ、アドバイスします。

☎ 高齢福祉課高齢相談係 (☎826-1111 内線2313、2478)

認知症は脳の病気とされ、最近になって下記のような症状が現われ始めた方は認知症の疑いがあります

- 物忘れがある
- 食事の回数が増えた
- 会話のつじつまが合わないことがある
- 以前好きだったことへの関心や興味がなくなった
- 昔のことをよく話すようになった
- 自分ひとりでは何もしようとしない
- 戸締りを忘れる
- 知っている場所でも道に迷うようになった
- 蛇口の閉め忘れ、火のつけっぱなしが多い
- 時間や日付が不確かになってきた
- 季節感がなくなった
- ひどく疑い深い
- つくり話をする
- 性格が変わった
- 突然怒り出すことがある
- 昼間寝て、夜起きていることが多い
- 身なりがだらしなくなった
- いじめられるとよく言うようになった
- 物を盗られたとよく言うようになった
- あきっぽい
- 第三者にはとても愛想がよい
- 不利なことは絶対に認めない

## 水郷体育館 スポーツ・ 健康教室

申込方法/往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望教室(はがき1枚につき1教室)を記入し郵送、または官製はがきを持参し直接  
申込締切/9月15日(火)(必着)

※定員を超えたときは抽選(申込少数のときは中止となることがあります)

※受講料に保険料が含まれます。

※バランスボールを受講する方は、55cmのバランスボールを持参

☎ 水郷体育館(〒300-0835 大岩田1051 ☎823-4811)

教室名	講師名	対象者	曜日	時間	定員	受講料	日程	回数
バレエボール	福原 鈴江	一般女子	火	10:00~12:00	40人	5000円	9月29日~12月15日	8
ピラティス	瀬川美枝子	一般男女	火	9:45~10:45	36人	5000円	9月29日~12月22日	10
エアロビクス午前	瀬川美枝子	一般男女	火	11:00~12:00	36人	5000円	9月29日~12月22日	10
バランスボール	富田恵里子	一般男女	火	13:30~14:30	20人	5000円	9月29日~12月22日	10
エアロビクス夜間	上重 里絵	一般男女	火	19:00~20:00	36人	5000円	9月29日~12月22日	10
ルーシーダットン(タイ古式ヨガ)	猪股 恵	一般男女	火	20:10~21:00	30人	5000円	9月29日~12月22日	10
親子エアロビクスA	飛田みつゑ	1歳半~	水	9:30~10:45	各25組	各5000円	10月7日~12月9日	各10
親子エアロビクスB	助手(戸井田昌教)	4歳児親子		11:00~12:15	(50人)			
リズム&ソフトヨガ	鈴木 真貴	一般男女	水	14:00~15:00	30人	5000円	10月7日~12月9日	10
ジュニアエアロビクス初級		4~6歳男女		16:00~16:50	15人			
ジュニアエアロビクス中級	諏訪部和也	小学1・2年男女	水	17:00~18:00	20人	各6000円	10月14日~12月16日	各10
ジュニアエアロビクス上級		小学3~6年男女		17:30~18:30	20人			
パワーヨガ初級	水野谷 香	一般男女	水	18:45~19:45	各36人	各5000円	10月7日~12月9日	各10
パワーヨガ中級				20:00~21:00				
ストレッチ&ヨガ	藺部 道代	一般男女	木	11:00~12:00	36人	5000円	10月8日~12月10日	10
ハワイアン・フラ夜間	内田 裕実	一般女子(16歳以上)	木	19:30~20:30	30人	5000円	10月8日~12月10日	10
さわやか健康体操	富田恵里子	一般男女	金	9:15~10:15	30人	5000円	10月9日~12月11日	10
パワーヨガ初中級	水野谷 香	一般男女	金	10:30~11:30	36人	5000円	10月9日~12月11日	10
やさしいピラティス	瀬川美枝子	一般男女	金	14:30~15:30	36人	5000円	10月16日~12月18日	10
キッズHIPHOP A	DAS 沢辺 直美	4~6歳男女		16:00~17:00	10人			
キッズHIPHOP B		小学校低学年男女	金	17:00~18:00	20人	各6000円	10月9日~12月11日	各10
キッズHIPHOP C		小学校高学年男女		18:00~19:00	20人			
ハワイアン・フラ午前	内田 裕実	一般女子(16歳以上)	土	10:30~11:30	30人	5000円	10月3日~12月19日	10