

かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」とは、健康に関することを相談でき、必要に応じて専門医や専門医療機関を紹介してくれる身近で頼りになる医師のことです。日頃の状態をよく知っているかかりつけ医であれば、体調の変化にも気づきやすく、病気の予防や早期発見、早期治療につながります。

また、病気や治療などについての的確に助言をしてくれます。診療時間外などで受診できない場合は、休日診療所や当直当番医をご利用ください。当直当番医は広報ちりゅう(30ページ)や市ホームページでお知らせしています。

問 保健センター(☎82-8211)



ひまわりカフェを開催します(5月開催)

◎ひまわりカフェ全般についての問合せ 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)

もの忘れの心配のある人や、認知症の人を支える人々が息抜きや情報交換ができるカフェです。開催時間内は出入り自由です。専門職が常駐していますので介護相談もできます。知立市委託事業として開催しています。

NPO法人 和(なごみ)

(谷田町南屋下88番地2 ☎83-6720)

時 5月8日(金) 13時30分~15時

内 あたまを使うゲーム、笑いヨガ、カフェタイム、個別相談

¥ 無料(飲み物代:100円)

申 不要

総合福祉センター(福祉の里八ツ田)

(八ツ田町泉43 ☎82-8855)

知立市東部地域包括支援センター)

時 5月19日(火) 10時30分~正午

内 生ギター演奏と共に♪脳トレ音楽祭♪、個別相談

所 総合福祉センター(福祉の里八ツ田)
3階 さくら・うめ

¥ 無料(飲み物代:100円) 申 不要

知立市シルバー人材センター講座「歌って脳活」

時 6月9日(火) 13時30分~15時

所 福祉の里八ツ田内 知立市いきがいセンター 講座室

内 音楽を通して認知機能の維持・向上を図ります。歌いながら体を動かす脳のトレーニングを行います。

講 認知症予防音楽ケア体操指導員 山田徳子氏(シルバー人材センター会員)

対 おおむね60歳以上の市内在住の人 定 15人(定員を超えた場合抽選)

持 動きやすい服装、タオル、飲み物 ¥ 無料

申・問 5月22日(金)までに電話または直接知立市シルバー人材センター講座係(☎82-5800 土・日・祝日を除く9時~17時)へ。

※受講の可否は5月29日(金)までに電話で連絡します。