

つながりサポーター養成講座（出前講座）

孤独・孤立についての知識を身に付け、できる範囲で困っている人をサポートするつながりサポーターを養成するための出前講座を行います。専門家を育成する講座ではないため、どなたでも受講できます。

対象 おおむね10人以上のグループ

内容 講義と簡単な個人ワーク

実施方法 申し込みの日時・場所に講師を派遣し、講座を実施します

※講座開催日時はご希望に添えない場合があります。

※講座開催可能時間は10時～17時です。

※会場は申込者が手配してください（市内）。

申し込み 実施希望日の2週間前までに社会福祉グループ（☎01911）



▲市公式ウェブサイト

からだスッキリ運動教室

日時 10月28日(火)10時～11時30分

場所 鷺別コミュニティセンター

対象 19歳以上の市民

内容 インストラクター 藤本智恵子さんによる家庭で行えるストレッチ・ヨガ、10分健康講話

定員 20人

※託児（定員10人）希望の方は申し出ください。

参加料 300円

持ち物 飲み物、タオル（運動ができる服装でお越しください）

申し込み 10月10日(金)までに申し込みフォームか電話で健康推進グループ

（☎0100）



▲申し込みフォーム

市民講演会

『終活からはじまる人生のアップデート～死後を思い今を生きる～』

死と向かい合うことで、これまでの人生を見つめ直し、これからの人生を安心して送れるよう、市民講演会を開催します。

日時 11月9日(日)10時30分～12時

場所 市民会館

内容 未来へつなぐノート（エンディングノート）を通じた終活についての講演

講師 成田山瀧泉寺 住職 山瀬珠香さん

定員 80人

申し込み 11月5日(火)までに申し込みフォームか電話で健康長寿グループ

（☎01075）



▲申し込みフォーム

シニア運動教室

冬期の運動不足の解消を目的とした運動教室を、市内3カ所で開催します。ストレッチやテニスボールを使ったマッサージなど自宅でもできる簡単な運動を行いますので、ぜひご参加ください。

日程・場所

市民会館	鷺別コミュニティセンター	ヌプル
11月18日(火)	11月7日(金)	11月11日(火)
12月16日(火)	12月5日(金)	12月9日(火)
令和8年 1月27日(火)	令和8年 1月23日(金)	令和8年 1月20日(火)
令和8年 2月17日(火)	令和8年 2月13日(金)	令和8年 2月10日(火)

※時間はいずれも11時～12時。

対象 原則65歳以上の方

定員 各会場20人

※令和7年度『かろやか元気塾』参加中の方は申し込みできません。

申し込み 10月31日(金)までに申し込みフォームか電話で健康長寿グループ

（☎01075）



▲申し込みフォーム

市民公開講座

『それって本当に本人のため？』

障がいの有無に関わらず、全ての方々が暮らしやすいまちをつくるため市民公開講座を開催します。

日時 11月21日(金)13時～15時

場所 ヌプル

内容 事例から学ぶ『当事者の思いや葛藤』

定員 50人程度

申し込み 11月14日(金)までに申し込みフォームか電話で三愛病院医療福祉相談室須田さん・佐々木さん

（☎03207）



▲申し込みフォーム

親子むし歯予防教室

日時・場所 11月7日(金)10時～12時・しんた21

対象 1歳～1歳6カ月の子どもとその保護者で初めて参加する方

※歯が4本以上生えた子どもの参加を勧めています。

内容 歯のお話、歯科検診、ブラッシング指導、無料フッ素塗布（希望者）

担当歯科医師 田中デンタルクリニック 田中陽先生

定員 20人

持ち物 母子健康手帳、子どもの歯ブラシ、フェイスタオル

申し込み 10月24日(金)までに申し込みフォームでこども家庭センター

（しんた21内・☎0100）



▲申し込みフォーム

健康長寿フェスタ

日時 10月29日(火)13時30分～15時30分

場所 鷺別コミュニティセンター

講師 若草ファミリークリニック 院長 安達記広先生

内容 講話『長く、健康で過ごすために自分からできること』のほか、骨密度測定、脳年齢測定、血管年齢測定、足指力測定、モルック体験などのブースを設置

問い合わせ 健康長寿グループ（☎01075）