

世界アルツハイマー月間イベント 認知症ほっとけんまち敦賀



講演「認知症の介護とは」 認知症の人と家族の会 岩谷 洋子氏



ご自身の家族介護の経験や、「オレンジカフェ だんね」の活動についてお話しいただきます。

介護している方、これから介護を迎えるかもしれない方、
地域の方々にとっても、家族の視点に触れる貴重な機会です！

その他の催し

「昭和を歌おう」市民中心の音楽グループによる演奏



- ・ミニ脳の元気度チェック
- ・簡易フレイルチェック
- ・認知症支援に関するパネル展示
- ・オレンジ共生アクションマップ

令和8年9月30日(水)

13:30~15:00 (受付 13:15~)

プラザ萬象 小ホール

申込みは不要です！



女性のための元気づくり講座

女性に多い関節疾患や骨折・転倒の予防等を含めた介護予防についての
講義や運動・栄養・口腔ケアを中心とした内容の講座を開催します。



日 程	時 間	内 容
10月 1日(木)	13 時 30 分~15時30分	講義(女性に特化した介護予防等の話) 体力・体組成測定
10月 9日(金)	13 時 30 分~15時	栄養・口腔ケア指導
10月22日(木)	13 時 30 分~15時	運動、骨密度測定(15 時~希望者のみ実施)
11月 4日(水)	13 時 30 分~15時	運動
11月18日(水)	13 時 30 分~15時30分	運動、体力・体組成測定

【場所】 プラザ萬象 (送迎はありません) 【定員】 30名 (先着順・初参加の方優先)

【対象】 65歳以上の女性市民 (要介護認定を受けていない方)

【申込み期限】 令和8年9月24日(木)まで

※下記にご連絡いただくか、右記コード(申込フォーム)を読み取り、お申込みください。



<申込み・問合せ> 敦賀市役所 長寿健康課 電話：22-8181