

認知症を語るカフェ

☎長寿包括ケア課
☎027-898-6133

①オンライン (Zoom) か②会場
場で参加できます。
☎3月15日(水)13時30分~14時30分
☎総合福祉会館
☎市内在住で認知症の人とその家
族や認知症支援に関心のある人、
②は先着12人
☎①は3月6日(月)②は14日(火)まで
に長寿包括ケア課へ

健康テレホンサービス

☎027-234-4970



二次元コードから健康相談と過
去の健康情報の検索ができます。

曜日・内容 = <月曜> 心筋梗塞と危
険因子 <火曜> キシリトールについ
ての誤解 <水曜> 便秘の注意事項
<木曜> 歯科の麻酔の注意事項
<金曜> MCI (軽度認知障害)
<土日曜> 子どもの肥満
直接相談タイム (歯科) = 歯科医師
が直接相談。2月8日(水)19時30分
~21時

介護予防活動ポイント登録
研修会

☎ボランティアセンター
☎027-232-3848

☎3月10日(金)13時30分
☎総合福祉会館
☎市内在住で60歳以上の人
☎ボランティアセンターへ

地域包括支援センターによる
出張相談会

☎長寿包括ケア課
☎027-898-6275

地域包括支援センターは高齢者
の困りごとの総合相談窓口。「介護
の悩みを聞いてほしい」「介護保険
のサービスを利用したい」「もの忘れ
が進み、今後の生活が不安」など
の相談を受け付けています。
☎2月28日(火)13時~15時
☎パークサイドカフェ *ibasho*
(朝日町三丁目)
☎市内在住のおおむね65歳以上の
人とその家族や認知症の心配があ
る人など

健康手帳

ちょい散歩で健康に

歩くことが健康に良いということをあちこちで
耳にします。この考え方の基礎の一つが、群馬
県中之条町の研究データ (中之条研究) である
ことを知っていますか? 中之条町では、20年と
いう長きに渡り5,000人もの住民に歩数計を持
ってもらい、歩数と健康との相関関係を調査・
研究しています。町民一丸となって積み上げられ

た貴重な研究データによると、1日8,000歩程
度歩くことが最も健康に良いとされています。で
も毎日そんなに歩けないという人でも、5分から
10分程度歩くだけで心と身体に良い影響がある
ことが、研究で明らかになっています。

まだまだ寒い季節が続きますが、家にこもりっ
きりにならずに、しっかり防寒して冬晴れの澄ん
だ空気と春を待ちわびる景色を楽しみながら、
近くを散歩してみてもは。

前橋市薬剤師会 大島 英晃

画像や映像で前橋の魅力を発信 公式 Instagram を紹介します

☎前橋市観光政策課【公式】
maebashi_trip

☎前橋市ワカモノ記者
maebashi_wakamonokisha

☎前橋市農政部【公式】
maebashi_agri

☎【公式】前橋市自転車Instagram
maebashi_bicycle

☎前橋イケメンInstagram
maebashi_ikemen

☎【公式】前橋市水道局
maebashi_sikisima

☎アーツ前橋【美術館/公式】
arts_maebashi

☎前橋文学館
maebashi_bungakukan

☎前橋競輪【公式】
maebashi_keirin_official

☎前橋市消防団【公式】
maebashi_syobodan

☎前橋市 GO!長寿ぐらむ!【公式】
maebashi_chouju

☎【公式】前橋スポーツインフォメーション
maebashi_sports

☎前橋市生涯学習課【公式】
maebashi_lifelonglearning

☎前橋市健康Instagram
kenko_maebashi21

☎前橋市消防局救急課
mfdkyukyu

☎前橋市公園管理事務所【公式】
maebashi_park

チェック
よろしくころ!

