

公民館

北秋田市中央公民館 ☎62-1130

【ロビー展】鷹画会

11/1(土)「トライあんぐる」= 9:00~12:00

11/5(水)公開講座「認知症学事始」= 13:30~15:00

11/8(土)史談会「文化祭協賛行事」= 13:30~15:30

11/15(土)ダンスの夕べ「文化祭協賛行事」= 18:00~21:00

合川公民館 ☎78-2114

【ロビー展】織り姫クラブ(10日~)

11/2(日)梅の木運動会=10:00~15:00

森吉公民館 ☎72-3259

【サロン展】公民館講座写真展

11/19(水)バルーンアート教室=10:00~12:00

阿仁公民館 ☎82-2220

【ロビー展】押絵柱掛け

11/12(水)北秋田市老人クラブ連合会リーダー研修会=10:00~15:00

11/15(土)阿仁文化交流の集い前日祭=13:00~17:00

11/16(日)阿仁文化交流の集い=10:00~15:30

文化会館

11/1(土)第3回「浜辺の歌音楽祭」=10:00~入場無料

11/7(金)高鷹大学学園祭=9:30~入場無料

11/8(土)~9(日)北秋田市文化祭=10:00~入場無料

11/16(日)婦人芸能祭=9:00~13:00(翻1000円(前売り700円))

スポーツ

11/1(土)~4(火)県北高校新人バドミントン競技=鷹巣体育館

11/1(土)大北ミニバスケットボール大会(決勝リーグ)=合川体育館

11/11(火)~13(木)森吉地区夫婦バレーボール大会=森吉スポーツセンター

11/15(土)森吉クマガラスポーツクラブ8人制バレーボール大会=森吉スポーツセンター

11/15(土)県北地区・弘前市ラージボール交流大会=鷹巣体育館

11/16(日)合川地区ドッジボール大会=合川体育館

健康相談
市保健センター
11月4日(火)~17日(月)25日(火)
森吉支所 11月10日(月)
阿仁支所 11月21日(金)
合川保健センター 11月28日(金)
時間 9時30分~11時30分
記入用紙があり、手続き終了まで約50分かかります。余裕をもちておいでください

母子健康手帳交付
市保健センター
11月14日(金)
森吉保健センター
11月13日(木)
阿仁保健センター
11月27日(木)
ポリオ予防接種
11月14日(金)
森吉保健センター
13時~13時30分
母子健康手帳・予診票

心の健康づくり講座
11月17日(月)
13時30分~15時
阿仁ふるさと文化センター
講話「北秋田管内の自殺の現状と課題」
講師 田口正彦氏(北秋田警察署生活安全係長)
講話と実技「コミュニケーションでつなぐ地域の輪」
講師 草薙孝悦氏(秋田県レクリエーション協会常任理事)
申込期限 11月10日(月)
各地区よりバスが出ます。申込みは、保健センターまで

11月11日は「介護の日」
高齢者疑似体験をしてみませんか?
介護福祉士を目指して学習している、合川高校介護福祉科生徒と一緒に、高齢者疑似体験などを行い、介護について考えてみませんか。
日時 11月11日(火)10時~14時
場所 いとく鷹巣ショッピングセンター(たかのすモール内)
対象 一般市民
内容 高齢者疑似体験セットを装着して買い物をしてみよう/車椅子に乗って買い物をしてみよう/ベット上で衣服の着脱方法などの体験
主催 合川高校
後援 北秋田市



65歳以上で要支援・要介護認定のない人へ 介護予防事業をご利用ください

市では、65歳以上の人を対象に、できる限り介護を必要とせず、元気で生き生きとした生活が送れるように、様々な介護予防事業を行っています。元氣なうちから取り組んでいく必要があるのは、生活習慣病などの病気の予防も介護予防も同じです。さあ、一人ひとりの目的や状態に合わせた介護予防に取り組みしましょう。

市保健センターで行っている介護予防事業

保健センターでは、けんこう北秋田21計画の中で、65歳以上の方の健康づくり目標として、積極的に地域・社会との交流を図り、心身の健康づくりに努め、疾病予防と介護予防に取り組むことができるよう、様々な介護予防事業・保健事業を実施しています。

特定健診・一般健診と併せて65歳以上の方に介護予防健診を実施し、特定高齢者対策を行っています。

のびのび運動教室

各地区保健センターで毎月1回、ストレッチ体操、筋肉貯筋体操、お口の体操、ココから体操等身体の運動を行っています。



健康相談

各地区保健センターで毎月1回、血圧測定や尿検査などを行っています。

心の健康講座

すこやか健康講座、ウォーキング等の健康教室、閉じこもり予防、認知症予防、うつ予防、生活習慣病予防など主に医師等の講師を招いて行っています。

パワーリハビリ教室

毎週2回機器使用の筋力向上運動を合川保健センター、市民プールトレーニングルームで行っています。

水中運動教室

毎週金曜日の午前市民プールの指導員による水中運動を行い筋力の向上を図っています。



はつらつ栄養教室

森吉保健センターを会場に毎月1回、調理実習、お口の体操、筋肉貯筋体操などの身体運動も併せて行っています。



「絵手紙講座」

げんきワールドで行っている介護予防事業

げんきワールドでは、高齢者が要介護状態となることのできる限り予防するため、毎月介護予防講座などを開催しています。内容は、気軽にできる「運動」、介護保険勉強会、「折り紙講座」、「おしゃべり講座」、「絵手紙講座」などです。

地域包括支援センターでは 自立生活を支援します

地域包括支援センターでは、高齢者の皆様の心と身体の状態と日常生活の維持・改善・向上を目的に、本人の望む生活に向けて、保健師が中心となり、地域で自立した生活を目指すお手伝いをさせていただきます。加齢と共に生活に支障を来している様々な問題は次のような事があります。緊急性に関する事(転倒の不安、低栄養・閉じこもり) 生活全般に関する事(入浴・整容・食事・排泄・掃除・意思決定) 社会性に関する事(電話を含む会話屋外の移動・家族や近隣の方達との人間関係) これらの問題を解決する為の介護予防への取組として、本人が取り組む事、家族や地域の支援、地域の資源の活用、介護保険サービス・介護保険外の公的サービスの順に支援を行います。

介護予防に取り組む出発点は常に、本人の気づき(自覚)と「意欲」が基本になります。 お問い合わせ 介護予防について 市保健センター ☎62-6666 げんきワールド ☎60-1335 包括支援センター ☎69-7061 介護保険について 高齢者支援課 ☎62-1112