

Hospital Topics ～有田市立病院～

問 市立病院 Tel 82-2151

※認知症サポーター養成講座は事前申込みをお願いします。
詳細は市立病院ホームページをご確認ください。

「病院フェスティバル」開催★

第2回病院フェスティバルを開催します。ご家族・ご友人、お誘いあわせの上でぜひご来場ください！

日時 11月3日(日・祝) 13時～

場所 市立病院内 ※申込不要

☆健康チェック：骨密度測定・体組成計測定等

☆健康相談コーナー

☆体験コーナー：薬剤師体験・高齢者疑似体験、なりきりナース体験等

※キッチンカーの来場、はも団予汁の炊き出し、職員バンド演奏などもあります！

☆認知症サポーター養成講座開催

「病院フェスティバル」と同日開催で、認知症サポーター養成講座を実施します。ぜひご参加ください。

☆認知症サポーターとは？

講座を通して、認知症の正しい知識や付き合い方を理解し、自分のできる範囲で認知症の人や家族を地域で見守る「応援者」です。

☆研修内容は？

認知症ってどんな病気？認知症の人への関わり方等を学ぶ研修です。

日時 11月3日(日・祝) 14時～15時30分

無料そうだん

■市民法律相談 ※予約制

日時 10/15(火)・11/19(火) 13時～16時20分

場所 市役所2階会議室
※弁護士は月替わり
※定員10名

問 市民課 Tel 22-3561

■行政相談・人権相談

日時 10/10(木)・11/14(木) 13時30分～16時

場所 市民会館 楽屋A・B
総務大臣から委嘱された2名の相談委員が行政相談を、また、下記の人権擁護委員が人権相談を担当します。

人権擁護委員
(10月) 下田喜久恵・濱部忠男
(11月) 高垣明子・橋本訓祐

問 市民課 Tel 22-3561



■教育相談

日時 平日9時～

場所・問 教育委員会 Tel 22-3758

■青少年相談

日時 平日8時30分～

場所・問 青少年センター
Tel 0120-783-782 82-3591

■家庭児童相談

日時 月～木 ※平日のみ 9時～16時

場所・問 家庭児童青少年相談室
Tel 82-3711

■消費生活相談

日時 毎週月曜日 13時～16時

場所 産業振興課へお越しください。ご案内します。

※電話相談も可

問 産業振興課
Tel 83-0225

ひとりで悩まず、相談して

※相談無料、秘密厳守

問 市民課 Tel 22-3558

人権ホットライン (公財)和歌山県人権啓発センター

●常設相談 Tel 073-421-7830 (ナヤミゼロ)
月曜～金曜(祝日・年末年始除く)9時～16時
相談方法 電話、面接

●弁護士による法律相談 ※事前予約制

Tel 073-435-5420

奇数月：第2土曜・第4木曜 13時～16時
偶数月：第2・第4木曜 13時～16時
相談方法 面接、オンライン

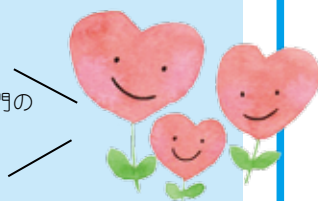
和歌山県人権局

※有田振興局総務課民課でも相談できます。

Tel 073-441-2563

月曜～金曜(祝日・年末年始除く)9時～17時45分
相談方法 電話、面接

人権に関する様々な相談に専門の相談員が対応します。



今回は、糸我公民館取材しました。

介護予防教室は、身近な地域で新たな仲間を作り、自立した生活が過ごせるように、身体や心の健康を維持するために行う教室です。



笑って楽しい やわら元気体操！

「やわら元気体操」では、柔道整復師の先生による筋力やバランスのトレーニングのほか、脳トレを交えた体操も行っています。

各地区で、指定された曜日に実施しています。「みんなで笑って心が健康になっていきます」「知らない体操を教えてもらえて嬉しい！」等、皆さん楽しく参加され、積極的に体操されています。

先生方は、毎回の運動内容を工夫され、参加者に合わせたものを実施しています。

継続することで体力増加、筋肉増強、脳の活性化などの効果があります。ぜひ一緒にやってみませんか？

65歳を迎えたら 介護予防教室へ

すべて無料！

やわら元気体操

申込
必要

日時 水曜 13:30～(1時間半程度)
※日程は月3回程度 各教室にて設定
申込み時にご確認ください

内容 ストレッチ
軽い筋力トレーニング
脳トレ

◎やわら元気体操は申込みが必要です。

申 一般社団法人 和歌山県接骨師会

Tel 073-474-1200

※下記の整骨院・接骨院でも申込可能

有田整骨院 Tel 83-3314

京井鍼灸整骨院 Tel 83-6162

しまだ整骨院 Tel 83-3778

まんたに整骨院 Tel 83-5151

宮崎町名倉堂接骨院 Tel 83-5707

宮原名倉堂接骨院 Tel 88-5216

問 地域包括支援センター Tel 22-3540

各教室の案内は
こちら▶▶



★★糸我公民館にはほかにもこんな教室があります★★

みんなのサロン

日時 第2金曜 10:00～
内容 軽いからだほぐし運動、
レクリエーション、講座等



申込
不要

いきいき体操

日時 第4金曜 10:00～
内容 ステップ運動、ストレッチ
軽い筋力トレーニング等



申込
不要

いきいき百歳体操

日時 毎週火曜 第1・3金曜
10:00～
内容 イスに座ってできる体操



申込
不要

※その他の地区の開催場所や開催日程は市ホームページ、または地域包括支援センターまでお問い合わせください。

広告

