

医療福祉相談会  
同時開催します

## 健康づくり教室

おいしいコーヒーや  
お茶を用意して  
お待ちしております♪健康でいきいきとした生活に役立つミニ講座や体操教室を開催  
します。運動はしばらくぶりという方でも大丈夫、どなたでもお気軽に  
ご参加ください。※ 参加無料、スクスクポイント対象です。

日時	場所	内容
4月14日(月) 10:00 ▶ 11:30	大郷 コミュニティセンター (ホール)	◎ 「歩き方と病気予防」 (株式会社明治宅配センター太白)
5月13日(火) 10:00 ▶ 11:30	明治 コミュニティセンター (多目的ホール)	◎ ミニ講座 「健康食品を安全に利用するために」 (山形済生病院 薬剤師) ◎ 健康測定 & 元気な体づくり 健康体操 (健康増進センターめぐみ 健康運動指導士)
5月27日(火) 10:00 ▶ 11:30	出羽 コミュニティセンター (多目的ホール)	◎ ミニ講座 「今晚からできる睡眠術」 (山形済生病院 公認心理師) ◎ 健康測定 & 元気な体づくり 健康体操 (健康増進センターめぐみ 健康運動指導士)

★ご希望の講座の前日までお電話でお申し込みください。

★お申し込み後、体調がすぐれない方はご連絡ください。

持ち物：内履き・マスク・飲み物


 済生会なでしこ地域包括支援センターとは
 

山形市から委託を受けた公的な高齢者の相談窓口です。

出羽・大郷・明治・千歳 地区で暮らす高齢者やご家族の皆さんを「介護」「福祉」「健康」「医療」  
など、様々な面から総合的に支援します。住み慣れた地域で安心して生活できるよう在宅生活に関し  
不安をお持ちの方、介護や介護予防などの面で心配な方はお気軽にご相談ください。足腰が弱ってきて  
近所から怒鳴り声か  
聞こえる…お金がなく  
切り詰めて生活して  
おり困っている…自宅での介護が続き  
ストレスが溜まっている…

- ✓ ご相談は無料です。
- ✓ 秘密は厳守いたします。
- ✓ まずはお電話ください。

最近おじいちゃんに  
物忘れがあるけど認知症かしら…

【住所】 山形市長町 751番地 (特別養護老人ホームながまち荘内)

【電話】 023-681-7450 【営業時間】 平日 8:30 ~ 17:30