

### 健康遊具体験会を開催

健康遊具を活用して、みんなで運動不足を解消

健康遊具の正しい使い方や、ストレッチ・筋力トレーニングのコツを学ぶ健康遊具体験会を開催します。ぜひご参加ください。

とき▼6月8日(火)午前10時～11時

場所▼リラの丘公園・長堀公園(集合は地域医療センター)

対象▼市内在住者  
定員▼先着15人  
講師▼市理学療法士

持ち物▼飲み物、タオル、動きやすい服装で  
申し込み▼電話で健康づくり推進課へ。  
※雨天の場合は室内プログラムのみ。



### カフェさくら(認知症カフェ)を開催

カフェさくら(認知症カフェ)は、認知症の人と家族を中心に、専門職、ボランティアなどが気軽に集い交流する場です。

とき▼6月2日(水)午後2時～3時30分

場所▼楓シンフォニー(林間1-3-3)

対象▼南林間、林間に在住の、物忘れの不安がある人と家族  
定員▼先着15人

申し込み▼6月1日(火)までに電話で南林間地域包括支援センター☎(271)5706へ。



問 保健福祉センター人生100年推進課認知症施策推進係☎(260)5612 FAX(262)0999

### 公認心理師による認知症介護者の個別相談会を開催

公認心理師が、認知症の人を介護する家族の悩みを聞いたり、気持ちの整理をしたりするための相談に応じます。

とき▼6月22日(火)午後1時30分～2時30分・3時30分～4時

場所▼保健福祉センター  
対象▼認知症の人を介護する家族

など(本人または家族のどちらかが市内在住者)  
定員▼各1人  
申し込み▼電話で人生100年推進課へ。

問 保健福祉センター人生100年推進課認知症施策推進係☎(260)5612 FAX(262)0999

### 認知症サポーター養成講座を開催

さあ!あなたも認知症サポーターに

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る「認知症サポーター」の養成講座を開催します。とき▼6月13日(日)午後2時～4時

場所▼ケアセンター敬愛の園デイルーム(福田1551)

定員▼先着15人  
講師▼地域包括支援センター職員  
申し込み▼電話で福田南地域包括支援センター(敬愛の園)☎(266)9001へ。



同講座の受講者に配付される「認知症サポーターカード」



問 保健福祉センター人生100年推進課認知症施策推進係☎(260)5612 FAX(262)0999

### 大和市シェアサイクルをご利用ください

スマートフォンを使って気軽に自転車を利用しませんか

市は、公共交通の利便性向上や健康増進、環境負荷の軽減、放置自転車削減などを目的にe\_cobike(株)と協定を結び、シェアサイクルサービスを活用した取り組みを進めています。坂道が少ない大和市では、自転車は気軽に使える交通手段です。買い物やサイクリングなどにぜひご利用ください。

#### 自転車ステーションは市北部を中心に設置

自転車ステーションは市北部を中心に設置。同ステーションでは、スマートフォンアプリから予約した自転車を有料で借りることが出来ます。借りた自転車はどのステーションでも返却できます(満車の場合は不可)。利用方法▼スマートフォンアプリ「e\_cobike」をダウンロードし、利用登録してください。利用したいステーションにある自転車ステーションにあるスマートフォンで解除できます(下のQRコードを読み取ると便利です)



自転車ステーション(イメージ)

ステーション設置場所▼中央林間駅、相模大塚駅周辺、市役所、さくらの散歩道など計13か所  
費用▼15分当たり77円(税込み)。

問 市役所道路安全対策課交通安全・自転車対策係☎(260)5118 FAX(260)5474

### 脳とからだの健康チェック

15分程度の検査で気軽に認知機能をチェック

脳とからだの健康チェックは、簡単な体力測定のほか、タブレット端末を使用してタッチパネル形式で問題を解くことで、記憶力や注意力などの認知機能を同年代のデータと比較し、自分の健康度を確認するものです。今年度からは検査時間が従来の半分程度に短縮され、より気軽に利用できるようになりました。タブ

レット端末の操作は、職員が1対1で丁寧にサポートします。脳とからだの健康度を知り、これからの生活に活用してみませんか。  
対象▼65歳以上の市内在住者  
定員▼各回先着1人(16・22日は各回先着2人)  
申し込み▼電話で人生100年推進課へ。

とき	ところ
6月 7日(月)	保健福祉センター 生涯学習センター 保健福祉センター 渋谷学習センター 保健福祉センター
10日(木)	
15日(火)	
16日(水)	
18日(金)	
22日(火)	
23日(水)	保健福祉センター

午前 9時30分～・10時40分～  
午後 1時30分～・2時40分～  
(1人60分程度)



自身の状態が一目で分かる結果報告書

問 保健福祉センター人生100年推進課認知症施策推進係☎(260)5612 FAX(262)0999