

MENU

4月4日 **知ってあんしん認知症** ～認知症サポーターになろう～

認知症の方やその家族の方を支援する方を養成します。この機会に認知症に関する理解を深めましょう。



5月2日 **知って安心！お薬の気になる話**

高齢者と薬の気になる話(豆知識)
《講師》川崎薬局 岡田直氏



6月13日 **オーラルフレイル予防**

日頃からのお口の健康についてお話しします。
《講師》生川歯科 生川克弥氏

7月4日 **食生活の秘訣！**

亀山市の食習慣調査の結果から、食の傾向を知り健康に過ごすためのポイントを栄養面からアドバイスします。

8月8日 **安心・安全に暮らすために**～消費者トラブルにご用心～

最近のトラブル事例や成年後見制度について

9月5日 **知ってあんしん認知症～もの忘れについて～**

誰もがかかえる物忘れの不安から認知症との関係をお話します。
《講師》田中内科医院 田中英樹氏

10月3日 **生活習慣病を予防するために**～健診結果を活用しよう～

生活習慣病予防に活かすための健診結果の見方、内容、詳しい解説をします。希望者には健康相談も！
《講師》豊田クリニック 入山拓平氏

11月7日 **元気なうちから知っておきたい在宅医療**

介護保険の仕組みやサービス内容、医療と介護を受けながら、自分らしく生活するために。
《講師》みえ在宅医療クリニック 門間文彦氏

12月5日 **知ってほしい骨粗しょう症の話**

骨粗しょう症や骨折転倒予防のお話です。体操も一緒に行いましょう！
《講師》とら整形クリニック 田中秀虎氏

MENU

令和7年 **知って得するシリーズ**

(3回参加できる方を優先させていただきます。)

1月9日 シニアの過ごし方①

「自分の状態を知ろう！健康チェック・健康相談等」

2月6日 シニアの過ごし方②

「高齢期を健康に過ごすためのポイント 講演」

《講師》こばやし内科・呼吸器内科クリニック 小林裕康氏

3月6日 シニアの過ごし方③

「国保や後期医療保険制度の説明、健診の受け方、健康チェックなど」

場所:亀山市立図書館 (1階多目的室)

定員:先着30名

時間:13時30分～15時00分



お申込み方法等は実施月の前月の広報1日号にてご案内しますのでご確認ください。(例:4月開催→3月1日号広報)

※1～3月はシリーズのため12月号にてご案内します。

※この内容はR6.3月末現在のものです。変更等もございますので広報にて必ず、ご確認ください。

<問合せ先>

4, 8, 9, 12月

高齢者支援グループ
☎84-3312

5, 6月

医療年金グループ
☎84-5005

7, 10, (R7)1月

健康づくりグループ
☎84-3316

11月

地域連携グループ
☎96-8208