

## 第4期 地域福祉計画策定のための ワークショップを開催します

住民みんなが暮らしやすいまちをつくるため、  
貴重な声を聞かせてください。

**時**6月20日(日)午前10時30分～午後0時30分

**所**市立図書館 集会室

**対**①守山の良いところ、②今後の心配や不安に思っ  
ていること、③その心配や不安を安心に変えるた  
めにはどうすれば良いか、をテーマに話し合います

**対**市内在住で今後の守山市のまちづくりに興味・  
関心のある人

**定**約20人

**申**6月10日(木)までに電話、ファクスまたはメー  
ルで下記へ申し込み。

**他**・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため開  
催を中止または変更する場合があります。

・当日は、感染症対策としてマスクの着用、検  
温、手指の消毒にご協力いただき、体調不良  
の人は参加を控えてください。

**関**健康福祉政策課

**☎・☎**(582)1123 **☎**(582)1138

**✉**fukushiseisaku@city.moriyama.lg.jp

## 5月31日(月)は世界禁煙デー 5月31日(月)～6月6日(日)は 禁煙週間です

日本人の病気や死亡につながる生活習慣の第1  
位がたばこです。

たばこは、がん、糖尿病、心臓病、脳卒中、呼  
吸器疾患などの多くの病気を招き、喫煙者だけ  
でなく、周囲の人の健康まで脅かします。

あなたと、あなたの大切な人たちのために、禁  
煙に取り組んでみませんか。

### ●禁煙個別相談

「たばこをやめたい」、「禁煙していたが、また吸  
い始めてしまった」などでお困りの人は、保健師に  
よる相談を実施しています。下記へお問い合わせ  
ください。

### ●禁煙外来

市内医療機関で禁煙外来を実施しています。詳  
しくは、すこやかセンターだよりをご覧ください、  
各医療機関へお問い合わせください。

**関**すこやか生活課

**☎・☎**(581)0201 **☎**(581)1628

## 介護予防教室 ～ワンステップチャレンジ教室～

身体・機能や<sup>こゝろ</sup>口腔機能の維持向上や運動習慣の  
習得を目指す教室です。新しい仲間と交流し楽し  
い時間を過ごしませんか。

**時**6月7日～7月26日の毎週月曜日

午後1時30分～3時(全8回)

**所**北公民館 2階 大ホール

**対**介護予防教室(体操と脳トレ)

※初回と最終回は体力測定を行います。

**対**市内在住で興味のある65歳以上の人

**定**先着20人

**料**無料

**持**飲み物、タオル、筆記用具

**申**電話または直接下記へ申し込み。

**他**・動きやすい服装で、参加してください。

・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため開  
催を中止または変更する場合があります。

・当日は、感染症対策としてマスクの着用、検  
温、手指の消毒にご協力いただき、体調不良  
の人は参加を控えてください。

**関**北部地区地域包括支援センター

**☎・☎**(516)4160 **☎**(516)4080

## 家族介護者教室

介護者の身体的・精神的負担を軽減する手法や  
介護技術の習得を目的とした教室です。実践的な  
内容や情報交換も取り入れています。5回連続の  
講座ですが、1回のみ参加も可能です。

①6月15日 介護者のメンタルケア

②6月22日 見て・触れて・体験して学ぶ福祉  
用具の選び方

③6月29日 心身に負担のかからない介護のコ  
ツを学びましょう

④7月6日 在宅での看取り

⑤7月13日 分かりやすい介護保険制度

いずれも火曜日午前10時～正午

**所**南部地区地域包括支援センター

**対**家族の介護をしている、または介護に関心がある人

**定**先着15人 **料**無料 **持**筆記用具

**申**6月1日(火)から電話、ファクスまたは直接下記  
へ申し込み。

**他**・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため開  
催を中止または変更する場合があります。

・当日は、感染症対策としてマスクの着用、検  
温、手指の消毒にご協力いただき、体調不良  
の人は参加を控えてください。

**関**南部地区地域包括支援センター

**☎・☎**(585)9201 **☎**(585)9202