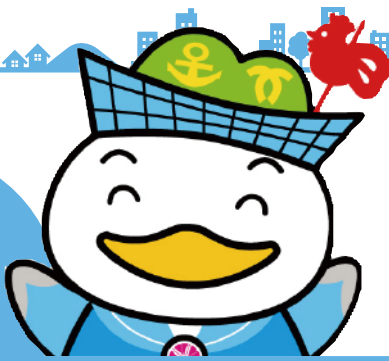


2017年
(平成29年)9
SEPTEMBER

区民広報紙 C H U O U

かもめん

中央

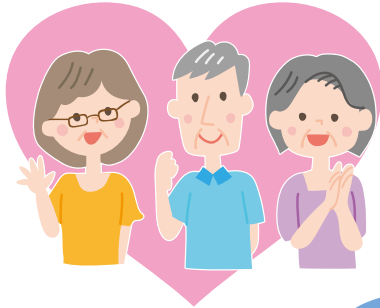
中央区の姿

139,246人
84,126世帯
28.97km²
(平成29年8月1日現在)

毎月の区からのお知らせや保健だよりの一部を翻訳して公開しています
Monthly news, health and welfare information from the Ward is translated and presented on the Ward's website.
매달 구청으로부터의 안내와 보건소식 등의 일부를 번역해 공개하고 있습니다
將每个月区的通知和保健资讯的一部分，翻译出来公开

発行/中央区まちづくり推進課 〒651-8570(住所不要)
神戸市中央区雲井通5-1-1 ☎232-4411(代) ☎242-3599
区役所窓口時間8:45~17:15 毎月第2・4木曜日は19:00まで(一部窓口)
●来庁の際には公共交通機関をご利用ください
神戸市中央区 検索 chuoward@office.city.kobe.lg.jp

いつまでも元気で暮らせるまちへ



元気であるには普段から体を動かすなど、健康づくりの意識が大切です。また、認知症も今や身近な問題です。健康づくりや認知症について学び、みんながいつまでも自分らしく暮らせるまちをつくりましょう。

健康づくりを広めよう

健康づくりについて学び、地域で健康づくりを広める担い手となる健康サポーターを養成するセミナーを5回シリーズで実施します。すぐに使える運動の方法と一緒に学んでみませんか。

健康づくり続け隊(健康サポーター)募集 ※5回とも参加できる人

要申し込み 無料

時間 10:00~11:30

場所 区役所6階 健康増進室

定員 20人(先着順)

講師
兵庫医療大学リハビリテーション学部 講師 永井宏達氏
兵庫医療大学看護学部 教授 神崎初美氏(第4回)

※体操がありますので動きやすい服装でお越しください。水分補給の準備をお願いします
※参加者には修了証をお渡しします

1回目	9月27日(水)	健康づくり概論、ウォーキング、ストレッチなど
2回目	10月4日(水)	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について、ストレッチなど
3回目	10月18日(水)	認知症の予防について、ストレッチなど
4回目	10月25日(水)	生活習慣病の予防について、介護予防体操など
5回目	11月1日(水)	グループディスカッション、介護予防体操



申し込み・問い合わせ 区あんしんすこやか係 ☎232-4411(内線368) FAX232-1495

認知症について知ろう

認知症は、65歳以上の7人に1人がかかるといわれており、全ての人にとって自分や家族に起こりうる身近な問題です。みんなが住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らすために、今からできることを考えてみませんか。

認知症予防講演会

要申し込み 無料

テーマ
健康寿命を延ばすために
認知症の予防から始めましょう

講師
神戸大学大学院保健学研究科 教授 古和久朋氏
兵庫医療大学リハビリテーション学部 講師 永井宏達氏

日時
9月19日(水)
14:00~16:00

場所 市勤労会館 3階 308号室

定員 100人(先着順)



認知症サポーター研修

要申し込み 無料

A コース 認知症サポーター養成講座

「認知症とは」「認知症の方への接し方」
「認知症サポーターとは」

日時 9月14日(水) 19:00~20:30

場所 市勤労会館 4階 405号室

定員 50人(先着順)

B コース 認知症サポーターステップアップ講座

「認知症高齢者への対応の仕方」
「ネットワークづくり」

日時 10月12日(水) 19:00~20:30

場所 市勤労会館 4階 405号室

定員 50人(先着順)

申し込み・問い合わせ 区あんしんすこやか係 ☎232-4411(内線368) FAX232-1495

気軽に相談してほしいもめ!



高齢者の相談窓口あんしんすこやかセンター

名称	所在地	電話番号	FAX番号
新神戸	生田町1-2-32	241-3747	241-3745
春日野	日暮通5-5-8	251-8801	251-8813
脇の浜	脇浜海岸通3-2-6	221-1661	221-4800

名称	所在地	電話番号	FAX番号
三宮	三宮町1-8-1	321-0400	326-2668
元町山手	下山手通7-1-16	367-3890	367-3891
ハーバーランド	東川崎町6-1-12	651-7168	651-7169
港島	港島中町2-3-3	304-2255	304-2244