

お知らせ

スポーツ講演会

とき 1月23日(土)午後1時
 場所 恵那文化センター

集会所
 演題 スポーツで育てる子どもたちの豊かな心と体
 講師 白石豊氏(福島大学人間発達文化学類教授)、辺見元孝氏(長野県上松町総合型地域スポーツクラブ木曾ひのきこけうゆうクラブ事務局長)

対象 どなたでも参加可能
 参加料 無料

【問】 スポーツ課 43 21
 12(内線222)

ヨガ体験

初めての方へのヨガ体験を開催します。

健康美につながる体験をしてみませんか。
 とき 1月26日(火)午前10時
 11時半
 場所 アグリパーク恵那(長島町永田)
 対象 女性で60歳代の方
 定員 20人
 締め切り 1月20日(水)
 持ち物 ヨガマット・バスタオル・飲み物
 講師 小幡浩美さん

健康体力センター講習会(1月)

▷とき = 6日(水)・28日(木)午後7時~、17日(日)・20日(水)午前10時~(託児付)▷ところ = まきがね公園体育館健康体力センター ▷受講料 = 520円 ▷持ち物 = 屋内用シューズ、運動着、筆記用具 ▷受講資格 = 高校生以上(要予約・時間厳守)

託児付きトレーニングDAY(1月)

▷とき = 20日(水)午前10時~正午 要予約

プチ講習

▷とき = 8日(金)(ヨガ)、15日(金)(ボールエクササイズ)、22日(金)(ストレッチポール)、29日(金)(ココから体操)午前10時~10時半
 ▷ところ = まきがね公園体育館

社会体育施設の貸し出し(2月)

▷とき = 1月20日(水)午後7時~
 ▷ところ = まきがね公園体育館(市体育連盟) ☎ 25-6478(月曜休館)

募集

スキースノーボード教室

とき 2月28日(日)午前6時
 半(市役所出発)
 場所 モンデウス飛騨山スキーパーク
 対象 市内在住・在勤者で小学生以上の方(小学3年生以下は、保護者同伴)
 内容 初級・中級・上級クラスに分かれます。



ヨガ教室のようす

【問】 その他 お孫さんの託児については、問い合わせください。
 (社)市シルバー人材センター ☎ 25 7788

成績

マレットゴルフ大会

11月8日、山岡マレットゴルフ場で、市長杯秋季マレットゴルフ大会が開催されました。結果は次の通り。
 総合優勝 鈴木美代子(山岡町)
 男子の部 優勝 西尾一好(山岡町)
 女子の部 優勝 三宅咲子(長島町)



マレットゴルフ大会の様子

総合型地域スポーツクラブ

えなイースト総合スポーツクラブ
 「フィギュアスケート教室」
 とき 12月27日(日)午前9時
 正午
 場所 恵那スケート場
 対象 小中学生(初心者)

医療トピックス

恵那病院MRIを導入

12月末から恵那病院では、3代目となる磁気共鳴画像診断装置(1.5テスラMRI装置)が稼働します。今回導入した装置は、地域活性化経済危機対策臨時交付金事業で購入したものです。現在の1万ガウスから1万5千ガウスへ更新することで、磁気が1.5倍と強力になりました。磁気が強くなるほど、速くきれいな画像を得ることが可能になり、優れた画像提供によって患者さんへの貢献度が上がります。

MRI検査とは、強力な磁石でできた筒の中に入り、磁気の利用を利用して体の臓器や血管を撮影する検査です。

がん診療においては、がんを見つかったり、がん組織の性質を見極めて治療法を決めたり、治療効果を判定するために利用されます。以前から可能であった頭部への造影剤を使わない血管撮影や、磁気共鳴胆管膵管撮影などの診断精



今回導入されたMRI

地域包括です

認知症予防シンポジウム

認知症のケア方法として、これまでの人生を振り返り昔の出来事や懐かしい遊び・歌などを思い出し、語り合う回想法が注目されています。昔の思い出を語り合うことは、脳や心を元気にし、お互いが共感して、人と人とを結ぶ大切なきっかけになります。

今回は、『思い出を語る』ことから始める健康づくり』をテーマに認知症予防シンポジウムを開催します。

多数の皆さんの参加を、お待ちしております。

とき 1月24日(日)午後1時
 4時半
 場所 恵那文化センター
 大ホール
 料金 無料
 講演会 演題「認知症予防と回想法 講師」遠藤英俊氏(国立長寿医療センター包括診療部長、老年病専門医)
 回想法実演 講師「来島修志氏(回想法NPOシル

地域包括支援センター

地域包括支援センター

【問】 総合研究所理事長) パネルディスカッション
 テーマ「これからのまちづくりと介護予防 コーディネーター」大島紀玖夫氏(国保上矢作病院名誉院長、認知症サポート医) パネリスト「細江雅彦氏(市立恵那病院管理者、老年内科物忘れ外来担当医)、柴田芳江氏(明智回想法センター職員)、吉田宏子氏(まちづくり市民協会健康福祉チームリーダー)、大蔵有子(地域包括支援センター保健師)」
 【問】 高齢福祉課内線122
 認知症介護者の集い
 認知症の方を介護されている家族を対象に、情報交換や交流の場として行います。お気軽に参加ください。
 とき・ところ 1月13日(水) 岩村福祉センター、1月19日(火)市役所会議棟中会議室
 時間 午後1時半 3時半
 内容 座談会、ミニ勉強会
 【申・問】 地域包括支援センター(内線125)