

## スポーツ

元気はつらつ

### 募集

**スケート場の冬季営業期間のアルバイト**

冬季営業期間のアルバイトを募集します。

- 期間 11月30日(日)～平成27年2月22日(日)
- 時間 午前8時～午後9時の間で相談
- 内容 受け付けや靴の貸し

### 三森山登山の参加者

紅葉を見ながらみんなそろって登山をしませんか。

- とき 11月8日(土)午前9時(小雨決行)
- ところ 三森山(岩村町)
- ※集合は岩村コミセン
- 定員 20人(先着順)
- 料金 300円
- 受け付け開始 10月25日(出)
- ☎・☎ 市体育連盟 ☎25-1

出し、ヘルメットやプロテクターの整理、清掃など

□時給 750円

□対象 高校生以上で土・日曜日、祝日に勤務できる方(高校生は、学校と保護者の許可を得た方)

☎・☎ 恵那スケート場 ☎28-3390(月曜日休館)

**健康体力センター講習会(11月)**

▷とき=12日(水)・27日(木)午後7時、6日(木)・20日(木)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▷料金=520円▷持ち物=屋内シューズ▷対象=高校生以上(要予約・時間厳守)

**託児付きトレーニングDAY(11月)**

▷とき=6日(水)・20日(木)午前10時～正午(要予約)▷ところ=まきがね公園体育館健康体力センター

**プチ講習(11月)**

▷とき=7日(金)(ソフトエアロビクス)、14日(金)(チューブエクササイズ)、21日(金)(ノルディックウォーキング)、28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▷料金=200円/回

**体育施設の貸し出し抽選日(11・12月)**

▷とき=10月21日(火)(11月分)、11月20日(木)(12月分)、午後7時▷ところ=まきがね公園体育館

☎・☎ まきがね公園体育館(市体育連盟) ☎25-6478(月曜日休館)

## 高齢者

生き生き 長生き

### 案内

**介護マークの配布を始めます**

障がいのある方や認知症の方などの介護中であることを周囲に理解してもらうための介護マークを配布します。ぜひ活用ください。外出先で介護マークを付けている方を見つけたら、温かく見守ってください。

- 配布対象者 認知症の方や障がいのある方を介護している方など
- ※ヘルパーなど仕事として介護をしている方は対象になりません
- 配布場所 地域包括支援センター(市役所1階)
- ※受け取りの際に簡単なアンケートに協力いただきます
- 料金 無料



▲介護マークを見掛けたら温かく見守ってください

□活用例 公共のトイレで付き添うとき、男性介護者が女性用下着を購入するとき、介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたいときなど

**「知って学ぼう認知症」講演会を開催**

地域包括支援センターでは、地域の輪を広げ、いつまでも元気に暮らせるまちを目指し、市制10周年記念認知症講演会を開催します。この機会に認知症を学び、認知症になっても安心して暮らせるまちについて考えてみませんか。

- とき 11月23日(日) 午前10時～午後3時(受け付け開始は午後0時半)▽まつりホール▽講演会II明智かえでホール▽まつりII回想法センター
- 料金 無料
- 講師 遠藤英俊氏(独立行政法人国立長寿医療研究センター内科総合診療部長)、町永俊雄氏(元NHK福祉ネットワークキャスター)



▲仲間と力を合わせて走る

### 市民体育大会駅伝競技会の参加チーム

仲間とチームを作って駅伝に参加しませんか。

- とき 11月23日(日)午前10時(受け付けは8時半～9時)
- ところ まきがね公園発着
- 部門 町対抗の部、町対抗女子の部、一般の部、中学生の部、スポーツ少年団の部
- 料金 無料
- 申し込み方法 まきがね公園体育館に備え付けの申込書に記入の上、申し込み
- 締め切り 10月31日(金)
- ☎・☎ 市体育連盟 ☎25-6478(月曜日休館)

### 第40回市スポンジテニス秋季大会の参加者

女子ダブルスや混合ダブルス

- 6478(月曜日休館)
- スで対戦するスポンジテニスをしませんか。
- とき 11月9日(日)午前9時
- ところ まきがね公園体育館
- 料金 ▽協会加盟チーム11000円/組 ▽非加盟チーム112000円/組
- 締め切り 10月29日(水)
- ☎・☎ 市スポンジテニス協会(伊藤) ☎090-2688-7261

### 笠置三町ウォーキングの参加者

- 笠置3町(笠置町・中野町・飯地町)が合同で「笠置三町ふれあいさわやかウォーキング」を開催します。体力のある方から家族連れまでが楽しめる3コースを用意しています。秋のクリ園を歩いてみませんか。
- とき 11月9日(日)午前9時(小雨決行)
- ところ グリーンピア恵那跡地駐車場(中野町)
- コース ▽笠置山登山コース115km ▽大岩展望コース114km ▽栗園散策コース112km
- 料金 無料
- 申し込み方法 笠置・中野

り」も同日開催します。五平餅や豚汁などの屋台や、大道芸やポン菓子作りの実演などの楽しい企画もあります。講演会の終了後には福餅の配布もあります。

どなたでも参加できますので、ぜひ誘い合ってお越しください。



▲講演会のチラシ

□演題 「認知症になっても地域で暮らし続けるために」

※申し込みは不要です

☎ 地域包括支援センター(内線1208)

### ささゆり認知症カフェを開催

認知症や介護についての悩み相談や交流ができる「ささゆりカフェ」です。医療や福祉の専門スタッフが在るので、認知症の方も家族も安心して過ごせます。

今回は、ピアノと歌の音楽グループ「LUNETTA(ルネット)」によるミニコンサートも開催します。

コーヒータブや音楽を楽しみながら、ゆったりとした時間を過ごしませんか。

- とき 11月11日(火)午後2時～4時(ミニコンサートは午後2時～2時半)
- ところ ライブハウスNew Wave(長島町)
- 対象 認知症の本人、家族、介護経験者、認知症に関心のある方
- 料金 無料
- ※事前に申し込みが必要です
- ☎・☎ 地域包括支援センター(内線127)

## 総合型地域スポーツクラブ

えな花の木スポーツクラブ

- 肩こりや腰痛に効果的な自力整体ヨガ教室の受講者
- とき 11月9日(日)午前10時～正午
- ところ コミセン
- 対象 18歳以上
- 定員 15人(定員になり次第締め切り)
- 料金 ▽会員1300円 ▽非会員1500円
- 講師 土屋美子さん(日本笑いヨガ協会認定講師)
- 持ち物 飲み物、タオル
- 締め切り 11月7日(金)
- ☎・☎ えな花の木スポーツクラブ ☎28-3515

## 医療

安心と安全のために

### 案内

**市立恵那病院で糖尿病教室を開催**

市立恵那病院では、糖尿病について正しい知識を持って健康管理してもらうため、全10回の糖尿病教室を開催しています。7回目となる今回は「糖尿病と臨検査」をテーマに学びます。ぜひ申し込みください。

- とき 11月5日(水)午後2時～3時
- ところ 市立恵那病院
- 講師 可児泰正氏(市立恵那病院臨床検査技師)
- 定員 20人(先着順)
- 料金 無料
- 締め切り 10月31日(金)
- ☎・☎ 市立恵那病院医事課 ☎26-2121(平日午前8時半～午後5時)