

～在宅医療・介護の連携拠点～

電話番号の
間違い注意！

宇陀市医療介護あんしんセンターから

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)

認知症サポーターステッパアップ講座のご案内

認知症サポーター養成講座を受講されオレンジリングをお持ちの認知症サポーターの方を対象に、認知症サポーターステッパアップ講座を2回コースで開催いたします。

「具体的にどんなことが自分にはできるのか」「身近な方の介護に活かしたい」「何か地域で活動したい」といった声にお答えする講座です。

《第1回目》



認知症について詳しく知ろう！

【日時】 1月16日(水)

午後1時30分～3時(受付1時)

- 【内容】 ①認知症予防
②初期症状と受診
③介護保険の利用

【対象】 認知症サポーター(認知症サポーター養成講座を受講されたことのある方)

【場所】 医療介護あんしんセンター

【定員】 30人

【参加費】 無料

【講師】 宇陀市キャラバンメイト

【申し込み】 1月10日までに問へ



《第2回目》

認知症の方の対応について知ろう！

【日時】 2月20日(水)

午後1時30分～3時(受付1時)

- 【内容】 ①事例紹介
②宇陀市の認知症施策
③その他

健幸都市“ウェルネスシティ宇陀市”

問 健康増進課 (☎ 82・3692/IP ☎ 88・9087)



健康ポイント事業って？

健診を受けたり、ウェルネスイベント等に参加したり、自身で健康づくりの目標を立て実行することで、ポイントを集め、50ポイントを貯めて応募すると、抽選で記念品が当たる事業です。

ウェルネスを推進していくうえでより多くの方々が、楽しみながら事業に参加し、実践、継続することが重要です。健康ポイント応募者数は、開始時の平成26年度から比較すると平成29年度は1.9倍にも増加しました。これからも、自主的に健康づくりを実践される方が増えるような取り組みを進めていきます。



- ・健康診断を受ける
- ・ウェルネスイベントに参加
- ・毎日コツコツ健康づくり

などでポイントを貯めよう！



50ポイント貯まると

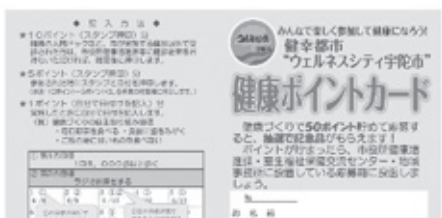


1枚で素敵な参加賞と交換できます。
また、3月の抽選会で賞品が当たるかも！
さらに3枚集めると、毎月先着30名に特別参加賞(ウッピー商品券)と交換できます。

3枚集めて
ウッピー商品券を
ゲット！



自分にあった健康づくりに関する目標を立て達成することなどで、50ポイントを貯めよう。



楽しく健康！