

## 健 康

新潟県健康アプリ  
グッピーヘルスケア

- ▶登録者の募集…ウォーキングやスポーツイベントなどに参加するとポイントが貯まり、貯まったポイントは「地域協力店」で利用できます。
- ▶ポイントが利用できる「地域協力店」の募集…登録は無料でサービスや特典の内容は自由に設定ができます。

詳細



地域協力店



問新潟県スポーツ課

TEL 025-280-5091

FAX 025-280-5276

## 講座・教室

## ワークプラザ柏崎 終活セミナー＆スマホ料金節約講座

- ▶内容…中高年の方向けに、知つて得する終活や介護、相続のポイントを説明します。セミナー終了後に、同会場でスマホ料金節約講座も開催します。
- ※どちらか一方のみの参加もできますが、スマホ料金節約講座は終活セミナーの参加者を優先。
- ▶とき…3月 14 日(土)
- 終活セミナー = 10:00 ~ 11:00 (9:30 ~ 受け付け)
- スマホ料金節約講座 = 11:15 ~ 12:15
- ▶ところ…ワークプラザ柏崎
- ▶定員…60人(先着)
- ▶申し込み…電話  
問ワークプラザ柏崎  
TEL 24-8578
- ▶QR code for details

## 魚料理講習会

▶内容…魚のさばき方やおいしく食べるポイントを教わりながら、魚料理を作ります。

- ▶献立…魚のかす汁、煮魚
- ▶講師…柏崎鮮魚商協同組合
- ▶とき…2月 21 日(土)10:00 ~ 正午 (9:30 ~ 受け付け)
- ▶ところ…市民プラザ
- ▶定員…24人(先着)
- ▶参加料…1,500円、消費者協会員 1,300円
- ▶持ち物…エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り用の容器(2品分)
- ※会場で試食はせず、持ち帰ります。必ず容器を2品分用意してください。
- ▶申し込み…2月 16 日(月)までに、直接または電話・ファックス(氏名・電話番号を記入)
- 問消費者協会事務局(市役所3階市民活動支援課)  
TEL 21-2272  
FAX 22-5904
- ▶QR code for details

## オレンジカフェ・あすなろの会で「ほっとひといき」しませんか?

## オレンジカフェ

お茶やお話を楽しみながら、気軽に介護や認知症のことを専門家に相談しませんか。認知症の方や介護をしている方、地域の方や高齢の方など、どなたでも参加できます。

## ▶内容

●茶話会(参加者同士の情報交換や相談)

●介護相談(介護者や専門職からのアドバイス)

●講座やリフレッシュのためのイベント、体操など

▶参加料…無料~500円程度

▶開催日…市ホームページまたは、各オレンジカフェに直接お問い合わせください。

詳細



## カフェの名前・会場・連絡先

- ももの木かしわざき  
ももの木かしわざき  
(元城町 TEL35-7161)
- おひさま  
小規模多機能ホームひなた  
(加納 TEL47-7662)
- ふれあいカフェ  
①ツクイ柏崎グループホーム  
(柳田町 TEL28-0170)  
②ツクイ柏崎新田畠(TEL28-7233)
- オレンジカフェそよかぜ  
柏崎厚生病院(茨目 TEL22-0111)
- オレンジカフェえきまえ  
くらしのサポートセンター  
えきまえ (TEL41-6583)
- オレンジカフェまつみ  
地域密着事業所まつみ  
(TEL41-6408)

## あすなろの会

若年性認知症と診断された方、ご家族の集いの場です。日頃感じていることやこれから心配、介護の悩みなどを話しませんか。専門スタッフからの助言や個別の相談もできます。

※若年性認知症とは65歳未満で発症した認知症のことです。

▶とき…2月 26 日(木)

10:00 ~ 11:30

▶ところ…柏崎厚生病院  
(3階会議室)

▶参加料…100円程度

問介護高齢課

TEL43-9125(直通)

問柏崎厚生病院

TEL22-0111(代表)

# くらしのサポートセンターを利用しませんか？

## くらしのサポートセンターって？

年齢を重ねても、いつまでも自分らしく、生き生きと暮らすことを応援する地域の拠点です。おおむね65歳以上の方が、運動や趣味などさまざまな活動を行っています。

## 利用対象

- おおむね65歳以上で、実施地区にお住まいの方
- 日常の動作が自分でできる方（杖や押し車の使用可）
- 仲間と楽しく活動でき、各会場の「きまり」を守れる方

## 利用料

1日100～500円程度（地区によって異なる）

## 利用方法

見学やお試し利用もできます。

まずはお気軽に介護高齢課へお問い合わせください。

介護高齢課 TEL43-9125 FAX21-4700

### ■送迎

くらしのサポートセンターの車で送迎（徒歩や自家用車でも参加可）

### ■昼食

1日利用の場合は、くらサポ特製具だくさんみそ汁を提供（主食は持参または提供）

### ■活動（会場によって異なります）

茶話会、体操、手芸、健康マージャンなど。生活援助員2人が一緒に活動します。

 半日利用や興味のある活動だけの利用もできます。



いどばたカフェ（中通）

## ■くらしのサポートセンターは、市内23地区で活動しています！

比角	比角ふれあいホーム
田尻	よつわ
北鯖石	北鯖石いつわ
北条	北条ぬくもりの家
南鯖石	南鯖石かたこの里
中鯖石	中鯖石十和の里
高柳	なごみ和
中央	はまなす

大洲	さくらホーム大洲
剣野	剣野の里
上米山	谷根ひだまりの家
枇杷島	びわの家
高田	みゆきの里
上条	上条たこうちの里
野田	のぎくの里
別俣	別俣の郷

※各地域が運営主体のため、設置していない地区があります。

鶴川	山ゆりの里
松波	松波すず風の家
荒浜	荒浜アットホーム
西中通	にしなかの郷
中通	中通だいにちの里
西山	西山かたくり広場
南部	草生水の里

## ボランティア大交流会

- ▶内容…ボランティア活動について学ぶ講話、活動のPR、情報交換
- ▶講師…渡邊豊さん（新潟県民生委員児童委員協議会事務局長）
- ▶とき…3月14日(土)13:30～15:30(予定)
- ▶ところ…総合福祉センター
- ▶対象…既にボランティア活動をしている方、ボランティアに興味のある方
- ▶定員…40人程度（先着）
- ▶申し込み…2月27日(金)までに直接または電話・ファックス
- 閑(福)社会福祉協議会ボランティアセンター  
TEL22-1411 FAX22-1441

## 実技救命講習

- ▶内容…心肺蘇生法、AEDの使用方法、止血法など。修了した方には、普通救命講習Ⅰの修了証を交付します。
- ▶とき…3月1日(日)10:00～正午
- ▶ところ…消防本部3階講堂
- ▶対象…中学生以上で、e-ラーニング修了者、または救命入門コース受講修了者
- ▶定員…50人程度（先着）
- ▶申し込み…2月28日(土)までに電話または二次元コードから

閑消防署  
TEL24-1500  
FAX24-1119

