

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…ウオ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



☎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、知っ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(出)

●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

☎ワークプラザ柏崎

TEL 24-8578



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(出)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・ファクス(氏名・電話番号を記入)

☎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



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

●ももの木かしわぎき
ももの木かしわぎき
(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ツクイ柏崎新田畑(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の心配、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(休)
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

☎介護高齢課

TEL43-9125(直通)

☎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？

関介護高齢課 TEL43-9125 FAX21-4700

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。

■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。

POINT
 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！

※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。

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 ^{じゅうわ} 十和の里
高柳	高 ^{なごみ} 柳和
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

鵜川	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	南 ^{くそうす} 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・ファクス
- 関(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

関消防署

TEL24-1500

FAX24-1119

