

## 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)