

## 【健康福祉だより】

## ① もっと元気になる講座 ※事前申込み不要

日 時：令和6年10月22日(火) 午後1時30分～2時30分

会 場：最上町健康センター視聴覚室

講 師：山形大学医学部附属病院 研修医 ふじかけ はるか 藤掛 遥香 氏

※健康ポイント付与事業です。

## ② 男性向け フレイル予防料理教室

日 時：令和6年11月1日(金) 午前10時～午後1時30分

場 所：高齢者総合福祉センター 調理室、娯楽室

対象者：町内在住で65歳以上

(男性のみ又はご夫婦での参加も可能)

内 容：①講話：フレイル予防について 講師 保健師、管理栄養士

②調理実習、食事会(参加者同士の交流を図りながら)

※庄内の新鮮な魚を調理します

参加費：300円

申込メ切：令和6年10月24日(木)

\*フレイルとは

…加齢等により筋力や心身の活力が低下し健康障害をおこしやすい状態。多くの人がフレイルを経て要介護状態に至ると言われています。



※健康ポイント付与事業です

## ③ 出向く健康福祉まつり in 最上町大産業まつり

今年から最上町大産業まつりと同時開催となりました。皆さま奮ってご参加下さい。

日 時：令和6年11月3日(日) 午前10時～午後3時

会 場：役場駐車場

内 容：食生活改善推進協議会による適塩みそ汁試飲、健康情報コーナー等

裏面もご覧ください⇒

## ④家族介護教室 ～介護の基本について～

介護に関心のある方や、在宅で介護をされている方を対象に、介護技術や知識を知っていただくことを目的としています。『ちょっとしたコツで今より楽な介護』を実践しましょう。

日 時：令和6年11月10日（日）  
時 間：午前10時～11時30分  
（受付開始：午前9時45分）

会 場：紅梅荘  
服 装：動きやすい服装  
定 員：15名

申込メ切：令和6年11月1日（金）

※健康ポイント付与事業です。

※申込み、問い合わせ 特別養護老人ホーム「紅梅荘」43-3661

## ⑤<sup>そうだん</sup>もの忘れ相談

ご自身やご家族のことで「最近もの忘れが多くなった」、「元気がなくなり、ぼんやりしていることが多くなった」など気になることはありませんか？もの忘れ相談を利用して、不安の軽減や早期発見・早期受診につなげてみませんか？

日 時：令和6年11月12日（火）  
時 間：午前9時～11時  
会 場：最上町健康センター

対象者：もの忘れが心配な方やそのご家族

内 容：保健師等による個別相談（予約が必要です）

※その他、ご連絡いただければ別日での相談や訪問対応いたします。

<申込み・事業に関する問い合わせ先>

最上町健康福祉課 ☎43-3117