

## 【健康福祉だより】

## ①もっと元気になる講座 ※事前予約不要

日 時：令和6年11月26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 川口 <sup>あやと</sup> 彪人 氏② <sup>こうれいしゃ</sup>きらり☆光齢者教室 ～デジタルを使用した介護予防教室～日 程：令和6年12月9日、12日、16日、19日、23日  
令和7年1月9日、16日、23日（8回コース）

時 間：午前10時～11時30分

会 場：最上町健康センター

対 象：65歳以上の方

介護予防に取り組みたい方、  
タブレットに触れたことが  
ない方も大歓迎!!

内 容：○認知症予防、運動、栄養についての講話

○タブレットの使い方を学びます

○タブレットは貸出しますので、自宅でも体操の動画を見たり、脳トレのゲーム等に取り組んでいただきます

○最終的にはリモート（自宅と健康センターを結んで）での受講を目指します

定 員：10名（申込が必要です）

予約締切：令和6年11月29日（金）



## 健康診断の受け忘れはありませんか？ 日程残りわずか!!

健康診断を申し込まれた方には、すでに問診票（子宮・乳がん検診の予備日は除き）は送付済みです。日程の変更については最上検診センター

（☎23-3411）にお問い合わせ下さい。健康を希望する方については、最上町健康福祉課までお早めにご相談下さい。

裏面もご覧ください⇒

そうだん

### ③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12月10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。

せいねんこうけんせいどそうだんかい

### ④成年後見制度相談会

成年後見制度は、認知症等により判断能力が不十分な人の財産や権利を守るための重要な制度です。自身と家族を守るために成年後見制度について知り、利用を考えてみませんか？

日時：令和6年12月24日（火）

時間：午前10時～11時

会場：最上町健康センター

内容：社会福祉士等による個別相談（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。

### ※高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種※

接種期間：令和6年10月1日（火）～令和7年1月31日（金）

今年度、接種に関する書類は自宅に郵送されません。各医療機関に設置していますので、接種を希望される方は医療機関にご確認下さい。