

「科学のたまごを
君のこころに」
天文学講座

時 12月3日(日) 13時～15時
場 夢と学びの科学体験館
内 講演では「超新星爆発。星が星をつくる」をテーマに、宇宙の誕生や新たな恒星や惑星が生まれる過程について分かりやすく解説します。プラネタリウム観覧もあります。
講 福井康雄氏(名古屋大学大学院名誉教授)
対 小学生と保護者
※小学3年生以上は1人での参加可
※未就学児入場不可
定 30組(先着順)
申 11月6日(月)から16日(木)までに、LINEまたは電話(24・0311)で、夢と学びの科学体験館へ。
ID 1008939

福祉・介護
認知症サポーター
ステップアップ講座

時 12月7日(木) 13時30分～15時30分
場 社会教育センター
内 養成講座から一歩踏み込んだ内容で、地域で活動できるサポーターを目指します。
対 市内在住、在勤または在学中で、養成講座を受講したこ

とがある人
定 60人(先着順)
申 11月6日(月)から17日(金)までに、①ステップアップ講座希望、②氏名(フリガナ)、③郵便番号・住所、④電話番号を郵送、FAX(24・2466)または直接、長寿課(〒440・8501 刈谷市役所)へ。
※QRからも申込可



問 長寿課(☎62・1063)
時 11月15日(火) 13時30分～15時30分
場 社会教育センター
内 介護負担の軽減、安定した在宅生活を送るための家族同士の情報交換や相談
対 認知症の人を介護している家族
¥ 100円
問 長寿課(☎62・1063)
ID 1007148



冬休みレスパイト事業
場 身体障害者、デイサービスセンターたんぼぼ、くすのき園、つくし作業所

内 冬休み期間中、身体障害や知的障害のある子どもに日常生活訓練を提供するとともに、介護者が休養するための事業です。
利用日数 5日以内
※申込多数の場合、希望に沿えないことがあります。
対 市内在住で①特別支援学校・学級の中学部や高等部に在籍する知的障害児・者、身体障害児・者、②特別支援学校小学部の第4～6学年または、小学校の特別支援学級4～6年生の重症心身障害児、重度重複障害児など
※施設により対象者は異なります。

※身体障害者、デイサービスセンターたんぼぼは医療的ケアが必要な人も利用できます(医師の指示書が必要)。
¥ 1日542円、給食費などの実費
申 11月10日(金)までに、刈谷市地域生活支援事業受給者証(お持ちの人)を持参して、福祉総務課へ。
※12月上旬に利用決定の連絡をします。
※送迎・入浴サービスはありません。
※各施設で担当者による面接や事前実習が必要になる場合があります。
問 福祉総務課(☎62・1208)
ID 1003667

福祉総務課(☎62・1208)
ID 1003667

健康・医療
簡単トレーニングで
リフレッシュ！
市民健康講座

時 12月1日(金)・6日(火) 13時30分～15時
場 総合健康センター
講 荒河香織氏(健康運動指導士)
対 市内在住の人
定 36人(先着順)
持 上靴、動きやすい服装、飲み物、タオル
他 カンガールームで1歳以上の未就学児をお預かりします(定員あり)。11月13日(月)までに、保健センターへ。
申 11月6日(月)から、電話(23・8877)で保健センターへ。
ID 1003387



ロコモの予防体操

時 11月18日(出) 12時30分～14時、15時30分
場 国立長寿医療研究センター教育研修棟(大府市)理学療法士の指導の下、椅子を使ったロコモ・フレイ

ルを予防改善する体操を行います。ロコモ度やバランス測定、医師とのロコモ相談、歯科医とのロコモ・飲み込みに関する相談ブースがあります。
定 各30人(先着順)
申 11月6日(月)から17日(金)までに、電話(0562・46・2311)で国立長寿医療研究センターへ。



11月10日～16日はアルコール
関連問題啓発週間

アルコールの多量飲酒や未成年・妊婦の飲酒などの不適切な飲酒は、がんなどの健康障害、アルコール依存症、さらには暴力や虐待、飲酒運転、うつや自殺などのリスクを高める危険性があります。アルコール健康障害の予防とお酒の問題について考えてみましょう。

アルコールに関する悩みの相談窓口では、家族からの相談も受け付けています。
相談窓口 衣浦東部保健所こころの健康推進グループ(☎21・9337)、NPO法人刈谷断酒会 角谷(☎080・5295・5019)
問 保健センター(☎23・8877)