

## 健康講座

認知症について最近の知見をお話します。  
～認知症への医療的アプローチ～

【日 時】3月17日(火)  
10:00~11:00

【場 所】宮内市民センター 2階 大研修室  
【内 容】認知症の進行を遅らせ、本人と家族の暮らしを  
守る医療について  
【講 師】廿日市野村病院 精神科医 林 真紀 先生  
【定 員】20名

## ワイヤークラフト



ワイヤーならではの素朴  
で繊細なラインで、素敵な  
ブーケを作ります。

市民センターに  
見本があります。

【と き】3月18日(水) 10:00~12:00

【ところ】宮内市民センター 2階 大研修室

【講 師】アトリエカリン 木村さん

【定 員】10名(定員になり次第締め切ります)

【参加費】1,000円(材料費)

【持参物】・出来上がった作品を入れる小さな紙袋か空箱  
・ラジオペンチ(先が細いもの、アクセサリー用)  
又はニッパー(お持ちでない方は用意します。)

【締 切】3月11日(水)

【申込み】平日(月~金)の9時~17時に参加費を添えて窓口へお申込みください。

## eスポーツで高齢者の健康づくりを支援

### ★eスポーツとは?

テレビゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉えるeスポーツ(エレクトロニック・スポーツ)は、年齢や性別を超え、誰もが一緒に競技を楽しめることができます。

昨年の鳥取ねんりんピックの正式種目にもなるなど、高齢者も参加できるスポーツです。  
脳トレの効果も期待されます。

宮内市民センターは、eスポーツを活用して、高齢者の生きがい・健康づくりを支援します。

### ★eスポーツ体験会を実施します。

【日 時】3月9日(月) 13:30~

【会 場】宮内市民センター 2階 大研修室

【対 象】高齢者

【定 員】20名

【内 容】・eスポーツについての説明  
健康ゲーム指導士

合同会社 Premade Lab 大窪 竹虎さん

・認知症予想テスト

廿日市市地域共生社会推進室  
地域包括支援センター中部

・eスポーツ体験

【申込み・問い合わせ】

平日(月~金)の9時~17時に  
電話で。0829-39-6011



体験会後、第1回定例会を

3月23日(月) 13:30

から開催します。

定例会は、毎月第2、第4月曜日の13:30から開催予定です。

《廿日市市認知症施策推進事業》

### 認知症の母が教えてくれたこと

～認知症の人とその家族が地域で安心して暮らすために～

【日 時】2月7日(土) 9:30~11:30

(開場9:10~)

【場 所】はつかいち文化ホール

ウッドワンさくらぴあ 大ホール

【講 師】馬場 のぶえさん(フリーアナウンサー)

【参加費】無料 【申込み】不要

〈問合せ先〉廿日市市社会福祉協議会 地域福祉課  
(20-0294)



## クラブ員募集! 「将棋クラブ」

将棋クラブで終活のひと時を楽しく過ごそう!

勝敗にこだわらず仲間との親睦を大切にする会です。

“みんなが先生でみんなが生徒です”

【日 時】第1・第3 火曜日 13:00~17:00

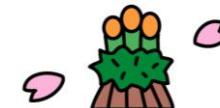
【場 所】宮内市民センター 3階 第4研修室

## ~宮内市民センターからのお知らせ~

次の日は、宮内市民センターは全館利用できません。  
よろしくお願いします。

3月15日(日)終日

館内清掃(ワックス掛け)のため



宮内地区コミュニティづくり協議会の有志の皆さんによ  
って、市民センター玄関に、素敵なお門松を飾っていただきま  
した。ありがとうございました!