

こちらウォーキングセンターです

市民一人1スポーツ
週に一度はスポーツを!

- 所在地…松本町1-9-37 ☎23-9090☎23-5677
- 開館時間…午前9時～午後5時 ●休館…月曜日(祝日の場合翌日)、年末年始

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次に該当する場合は参加を見合わせてください。

- ・体調がよくない場合(例：発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合)
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる人がいる場合
- ・過去2週間以内に海外から帰国(入国)した人
- ・感染者と濃厚接触があった人

□ふるさと自然のみちウォーク 都幾川歴史道コース 11km

📅10月18日(火)
集合・受付 つきのわ駅西口 午前8時45分
コース つきのわ駅-鞍掛橋-展望台-神戸土手道-神戸大橋-唐子市民活動センター-おため池-不動沼-ウォーキングセンター(正午到着予定)

🎫50円 申当日受付

□埼玉みてあるき 鎌倉街道 11km

📅10月4日(火)
集合 東松山駅改札前 午前8時15分(午前8時27分上り乗車予定)
受付 今宿コミュニティセンター 午前9時30分(路線バス大橋線坂戸駅北口8時53分発今宿公園前下車)

コース 今宿コミュニティセンター-大類グラウンド-鎌倉街道遺構-加藤牧場(昼食)-武蔵高萩駅(午後1時45分到着予定)

🎫50円 持昼食 申当日受付

□花・歴史ウォーク 寄居七福神(常光寺) 8km

📅10月29日(土)
集合 東松山駅改札前 午前7時55分(午前8時4分下り乗車予定)
受付 寄居駅北口 午前8時45分

コース 寄居駅-玉淀ダム-常光寺(大黒天)-鉢形城公園-正喜橋-玉淀駅-寄居駅南口(正午到着予定)

🎫50円 申当日受付

□ネイチャーウォーク 耕地の生き物たち

📅10月15日(土)
集合・受付 野本市民活動センター 午前8時45分、正午解散予定、雨天決行

📍田んぼで暮らす生き物探し
 🎫50円
 持筆記用具、双眼鏡、ルーペなど(貸出しなし)
 申当日受付

10月 月例市民ウォーキング

	とき	集合時刻	集合場所	コース(距離)
松山市民活動センター ☎23-9311☎23-9312	8日(土)	午前8時30分	松山市民活動センター	吉見丘陵周遊(9km)
大岡市民活動センター ☎39-0602☎39-0676	13日(木)	午前8時30分	大岡市民活動センター	緑陰 秋葉神社(6km)
唐子市民活動センター ☎22-0672☎22-0683	15日(土)	午前8時30分	唐子市民活動センター	青鳥城跡・おため池(8km)
高坂市民活動センター ☎34-3730☎34-3845	15日(土)	午前8時30分	高坂市民活動センター	高坂ニュータウンとクロスカントリー(8km)
野本市民活動センター ☎23-7077☎23-7063	13日(木)	午前8時30分	野本市民活動センター	野本の寺院と高坂を巡る(9km)
高坂丘陵市民活動センター ☎35-4311☎35-4313	22日(土)	午前8時30分	高坂丘陵市民活動センター	せせらぎ緑道(6km)
平野市民活動センター ☎25-2220☎25-2227	8日(土)	午前8時30分	平野市民活動センター	森林公園(秋の花)(10km)(要入園料)

第45回記念大会日本スリーデーマーチ「ゆっくりウォーク」ウォーカー募集

車いすを利用されている人や障害のある人、あるいは高齢者やベビーカーを利用しているご家族などが安心して参加できるように、10キロコースの一部を歩きやすく配慮したルート歩く「ゆっくりウォーク」を行います。

今年は、新型コロナウイルス感染症対策のため、ボランティアによるサポートはありませんので、介助者を確保の上、障害者福祉課へ事前登録をお願いいたします。

介助が不要な人は、コース案内のサポートを行います。
 📅11月5日(土)

集合 中央会場ゆっくりウォークテント前
コース 吉見百穴・森林公園ルート
 📅1日の屋外活動が可能な健康状態の人、介助者と同伴可能な人

📍・📅9月30日(金)までに申込書に必要事項を記入し、直接、FAX又は郵送で〒355-8601松本町1-1-58障害者福祉課へ。☎21-1452☎24-6066
 ※申込書は障害者福祉課にあります。また、市HPからもダウンロードできます。



9月は世界アルツハイマー月間です

～認知症について考えよう～

1994年「国際アルツハイマー病協会」は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、認知症の啓発を実施しています。

また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みを行っています。日本でも公益社団法人「認知症の人と家族の会」がポスターやリーフレットを作成し、認知症への理解を呼びかけるなどの活動を行っています。

今年度、東松山市では、認知症サポーター養成講座、市立図書館でのパネル・関連図書の展示、映画上映などを行います。



のぼり旗

認知症ってどんな病気?

「久しぶりに会った人のことが思い出せない…」この様な経験は誰にでもあります。「もの忘れ」は自然な老化によって起こる「単なる歳のせい」で、誰にでも起こります。



一方、「認知症」は「病気」による症状で、単なる加齢による「もの忘れ」ではありません。「認知症」とは いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、動きが悪くなったりしたために様々な障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態(およそ6か月以上継続)を指します。

認知症かもしれないと思ったら・・・

認知症は早期発見・早期治療で症状を軽減したり、一時的ではありますが、進行を遅らせたりする事ができます。自分や身近な人の異変に気付いたら、一度かかりつけ医に相談してみましょう。



認知症サポーター養成講座

認知症の人を理解し、地域で支える応援者になりませんか。いきいきポイント対象事業です!

日時	9月24日(土) 午後1時30分～3時
場所	市立図書館
対象	市内在住・在勤の人
定員	40人(申込順)
内容	認知症についての基本的な知識や認知症の人との接し方などを学ぶ
費用	無料
申込	9月1日(木)から直接又は電話で高齢介護課へ。

📞高齢介護課☎22-7733☎22-7731

ご活用ください!

認知症に関する様々な情報をご覧いただけます。

- ・認知症ガイドブック
- ・若年性認知症ガイドブック
- ・認知症簡易チェック

市HPに掲載しているほか、高齢介護課にもあります。



認知症簡易チェック

