

お知らせ

もよおし・講座

募集

無料相談

福祉交流プラザ
ふれあいフェスタ2026

福祉交流プラザ内の事業所の活動内容紹介や利用者の作品展示、市内福祉事業所による物品販売を行うほか、音楽演奏やダンスパフォーマンスなどの催しを行います。

時 10月24日(土)午前10時～午後1時 所 福祉交流プラザ(☎025・527・2525)



認知症の人と家族の会
「つどい」

認知症の人や介護家族、認知症の介護に関心がある人を対象に情報交換を行うほか、認知症や介護に関する悩みなどを共有します。

時 10月17日(土)午後1時30分～3時30分 所 市民プラザ 費 200円 問 認知症の人と家族の会新潟県支部上越地区の田中さん(☎090・1423・0675)



認知症をしよう
認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識や対応の仕方について学びます。

時 所 ①11月6日(金)・吉川地区公民館、②11月17日(火)・スターバックスコヒー上越店(下門前) いずれも午後2時～3時30分 定 各日20人(申込順) ①11月23日(金)～11月5日(土)、②11月2日(月)～16日(日)の間に(福)上越市社会福祉協議会(☎025・526・1515)



訪問型サービスB有償
ボランティア養成講座

高齢者を対象に市が行う訪問型の生活支援サービス(話し相手や安否確認、家事援助)を担う有償ボランティアを養成します。

時 10月23日(金)午前9時30分～正午 所 大潟コミュニティプラザ 申 開催日の前日までに(福)上越市社会福祉協議会(☎025・526・1515)



上越市シニア作品展

60歳以上の市民の皆さんの作品(書道、水彩画、陶芸、パッチワーク、編み物、水墨画、盆栽など)を一堂に集めて展示します。日々の趣味活動の成果を、ぜひご覧ください。



私は私らしく歩いて行こう!
「いつでもカフェ」

暮らしのこと、からだや心のことなど、一緒にお話をしませんか。

時 11月11日(水)、26日(火)いずれも午前10時～正午 所 スターバックスコヒー上越店(下門前) 定 各日15人(申込順) 費 無料(飲み物は各自店内で購入) 申 10月5日(月)～開催日前日 問 リボン地域包括支援センター(☎025・530・7802)



地域の居場所
「ふらっとカフェ」

「ちよつと誰かとおしゃべりしたいな」そんな時にふらっと立ち寄れる地域の居場所です。暮らしのこと、これからすること、最近あったうれしかったことなど、一緒にお話をしませんか。

時 10月22日(水)午前10時30分～正午 所 スターバックスコヒー高田城址公園店 費 無料(飲み物は各自店内で購入) 問 地域包括支援センターたかだ(☎025・526・1155)、高田の地域包括支援センター(☎025・521・5133)、センター病院地域包括支援センター(☎025・527・3880)



「高血圧予防」
市民公開講座

「なめたらいかん高血圧!今すぐ治そう高血圧!」と題し、県立中央病院の小川理医師による講演を行います。そ

のほか、血圧や血管年齢などの測定体験コーナー、薬の飲み方や減塩を学べるブースがあります。

時 11月21日(土)講演Ⅱ午後1時30分～3時、体験・展示ブースⅡ午後1時～1時30分、午後3時～4時 所 市民プラザ 定 100人(申込順) ※講演のみ 申 10月5日(月)以降に健康づくり推進課(☎025・520・5840)



さいがた健康まつり

からだの健康チェックや栄養相談などに応じます。

時 10月31日(土)午前10時～午後3時 所 市民プラザ 問 さいがた医療センター(☎025・534・3131)

市民公開講座

「こころ・気持ちに使う薬って、奥が深いんです!」

睡眠薬や気分を安定させる薬のことについて薬剤師・看護師がお話をします。

時 午後1時～2時

