



認知症啓発講演会を開催します



図 地域包括支援センター 〇中部 ☎ 26-1521 FAX 24-7511 〇東部サテライト ☎ 45-1016 〇南部サテライト ☎ 52-2715
✉ houkatsu-shien@city.iga.lg.jp

9月の認知症月間に合わせて、「認知症啓発講演会」を開催します。
脳科学者の恩蔵絢子さんを講師に迎え、認知症の母親と向き合った経験を交えながら、脳科学の視点から認知症について分かりやすく話します。
認知症になっても、その人らしさや感情は残っていることなど、支える側にとって大切な視点を学べる講演会です。
認知症への理解を深めたい人は、ぜひご参加ください。

【と き】 9月6日(日)
午後2時～4時（開場：午後1時～）
※午後1時から2時までは、認知症に関するロビー展示を行います。

【ところ】 ヒルホテルサンピア伊賀 4階白鳳の間
（西明寺 2756-104）

【演 題】 脳科学から見た認知症
【講 師】 脳科学者 恩蔵 絢子さん

【定 員】 先着 250人
【申込方法】 申込フォーム・電話・ファックス・メール
【申込期間】 8月7日(金)～9月4日(金)



申込フォーム



講師の恩蔵 絢子さん



三重県内男女共同参画連携映画祭 2026



申・問 男女共同参画センター（人権政策課） ☎ 22-9632 FAX 22-9641 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp

県内の男女共同参画センターと市町が連携して映画を上映します。映画を通して、男女が共に生きるヒントを一緒に見つけましょう。

【と き】 10月10日(土)
午後2時～（開場：午後1時30分～）

【ところ】 伊賀市文化会館

【定 員】 先着 400人

【申込方法】 申込フォームまたは氏名・住所・電話番号・メールアドレスを上記まで
【申込期間】 8月5日(火)～10月2日(金) 申込フォーム

【上映作品】 「てっぺんの向こうにあなたがいる」

【あらすじ】 女性初のエベレスト登頂という偉業を成し遂げた純子。しかしその輝きの裏には、家族との葛藤や過酷な運命があった…。 “てっぺん”の先に彼女が見つけた、本当に大切なものが描かれます。

【託 児】 1歳～未就学児の託児があります。
○申込期間：8月5日(火)～9月4日(金)
○申込方法：来庁または電話



人生は八合目からが
おもしろい。

吉永小百合
のん
天路橋本 / 菅原謙哉
監督 松本浩一
10.31(土) 18時開演

てっぺんの
向こうに
あなたがいる

© 2025 「てっぺんの向こうにあなたがいる」製作委員会



地域の仲間と介護予防教室を開催しませんか



申・問 地域包括支援センター ☎ 26-1521 FAX 24-7511

介護予防リーダー養成講座の受講生を募集します

介護が必要な状態（要介護状態）を予防するためには、継続的に体を動かし、筋力を維持・向上させることが大切です。
一方で、「一人では続けにくい」「どんな運動をしたらよいかわからない」という人も多いと思います。
地域で運動できる“通いの場”があると、仲間と楽しみながら無理なく運動を続けやすくなります。
また、友人との交流や地域活動への参加など、社会とのつながりを保つことも、介護予防につながります。
○介護予防に関心がある
○身近なところで運動できる場をつくりたい
○地域をもっと元気にしたい
そのような想いをお持ちの人はぜひ受講してください。
「介護予防リーダー養成講座」受講後は、地域で活動していただけるように担当保健師がお手伝いします。

◆介護予防リーダーとは
地域の仲間と一緒に運動を中心とした介護予防に取り組む人です。市内では、約40カ所60人が活動しています。

◆講座内容
運動を中心とした、介護予防に関する取り組みを実践するための知識や技術を習得できます。運動講師の他に栄養士や歯科衛生士、理学療法士による講義もあり、介護予防に役立つ知識を身につけることができます。

【と き】
9月4日(金)・18日(金)・25日(金)
10月9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)
11月6日(金)・13日(金)・27日(金)
※いずれも午後2時～4時

【ところ】
伊賀市文化会館 多目的室

【対象者】 次のすべてに当てはまる人
○地域で運動を中心とした介護予防活動をする意欲のある人
○全10回の講座のうち7回以上出席できる人
○おおむね80歳までの人
○介護予防リーダー養成講座を受講したことのない人

【定 員】 20人

【申込方法】 申込フォーム、電話
【申込期間】 8月7日(金)～28日(金)



申込フォーム



介護予防普及キャラクター にんサボくん

お達者講座

フレイルや認知症の予防について、保健師をはじめとする専門職が地域に出向いてお話しします。詳しい内容や申込方法は、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

「おうちでかんたん楽しい！フレイル予防」DVD貸出

自宅でも楽しく介護予防ができるように、DVD「おうちでかんたん楽しい！フレイル予防」を貸出しています。
また、DVDの内容は市公式YouTubeチャンネルでも視聴できます。



YouTube

おうちでちょこっと体操

人生100年時代、誰もが元気で年を重ねることを望んでいるのではないのでしょうか。「健康寿命を延ばす＝介護状態にならない」ためには、日頃の活動量を増やして適度な運動を続けることが大切です。
地域包括支援センターでは、家で手軽にできる体操「おうちでちょこっと体操」動画を作成しました。
ちょこっと体操で、毎日をいきいき元気に過ごしましょう！

市公式YouTubeチャンネルで配信中！



下半身のトレーニング
お尻のトレーニング
1秒キープして戻します



全身をほぐすストレッチ
肩のストレッチ
ゆっくり戻ります