

## 若くして認知症に なられた方の家族教室

精神保健福祉士などの講師から、家族が認知症と診断されたときの対応方法を学ぶとともに、講師と一緒に認知症に関する疑問や悩みについて話し合います。

時 12月8日 ④ 診断は支援の始まり、サービス・制度を知る  
 ○ 12月22日 ④ 認知症の人の心を理解する  
 ○ 令和4年1月19日 ④ 家族のストレスマネジメント  
 いずれも午後2時～3時30分 所 春日謙信交流館 ④ 65歳未満で認知症を発症した人の家族 ④ 10人(申込順)  
 ④ 12月6日 ④ 以降に高田西城病院認知症疾患医療センター (☎ 090・7801・7533 または ☎ 025・523・2139)

## 家族がふえたよ どうしてる？日々のくらし

コロナ禍に産したママを対象とした講座です。自身も含め家族みんなが楽しく過ごせるよう、同じ年代の子をもつママ同士で一緒に考えます。

時 12月22日 ④ 午前10時～正午  
 所 オーレンプラザ ④ 令和2

年2月以降に産した母 ④ 16人(申込順)

保育ルーム有り

④ 6カ月以上

④ 6カ月未満の子は同席可  
 ④ 10人 ④ 12月8日 ④ 以降に2次元コードから ④ 認定NPO法人 マミーズ・ネット (☎ 025・526・1099)

申し込みは



## #はじめのいきっぽ コロナ禍に産したママがほっとする

赤ちゃんの体重測定、ママ同士や先輩ママとの情報交換ができます。美容師によるマスキメイクのミニアドバイスもあります。希望者はアイメイク道具をお持ちください。

時 12月8日 ④ 午前10時～正午、午後1時～3時 ※ 時間内出入り自由(混雑時は入場できない場合があります) 所 オーレンプラザ こどもセンター

④ 令和3年4月以降に産した母とその子ども ④ 認定NPO法人 マミーズ・ネット (☎ 025・526・1099)

## 中山間地域

## 「農産物販売強化研修会」

米をはじめとした農産物な

どのブランド化や自主的な販売活動に取り組んでいる、またはこれから取り組みたいと考えている農業者などを対象とした研修会です。前段では、中山間地域でのスマート農業の可能性について情報提供します。

時 12月15日 ④ 午後2時～4時20分 所 ユートピアくびき希望館 ④ 講開本大輔さん(株)アドハウスパブリック代表取締役) ④ 12月9日 ④ までに農村振興課 (☎ 025・520・5751)

詳しくは



## 中央公民館事業 ドイツ文化体験教室

ドイツのお菓子を作るなど親子でドイツの文化に関わる体験活動を行います。

時 12月18日 ④、令和4年1月22日 ④ 午前9時30分～11時30分、2月19日 ④ 午後2時～4時(全3回) 所 オーレンプラザ ④ 小学生以上 ④ 親子ラザ ④ 小学生以上 ④ 親子ラザ(抽選) ④ 費 親 1170円、子 570円(いずれも保険料込み) ④ デイリース・ヤニックさん(オリンピック・パハリンピック推進室) ④ 12

月10日 ④ までに社会教育課 (☎ 025・545・9245) または オーレンプラザ (☎ 025・525・1311)

## 上越市美術展覧会 第50回記念企画特別展

市制施行50周年 第50回記念上越市美術展覧会(市展)の優秀作品を展示します。

時 12月4日 ④～12月26日 ④ 午前10時～午後4時(月曜日休館) ④ 費 期間中は入館料無料 所 ④ 小林古径記念美術館 (☎ 025・523・8680)

詳しくは



## オーレンプラザ 「クリスマスフェスティバル」

上越交響楽団、上越市民吹奏楽団によるコンサートです。



時 12月19日 ④ 午後2時～4時30分(午後1時開場) 所 オーレンプラザ ④ 費 一般 1000円、高校生以下無料(入場整理券が必要。全席自由。チケットはオーレンプラザほかで販売) ④ ④ オーレンプラザ (☎ 025・525・1311)