

**㉓介護をされている皆さんへ 介護サロン「ほっとタイム」の参加者を募集します**

介護をするなかで悩むことはありませんか？ちょっとだけ負担だな、と感じてしまうことはありませんか？介護の合間に介護している方同士で、ともに時間を過ごす「ほっとできる場」をつくりたいです。

期日	内容	講師	参加費
9月15日(木)	介護者の健康づくり ～生活習慣病予防を中心に～	友部保健センター保健師	/
10月15日(土)	フラワーアレンジメント ～季節の花を生けてみましょう～	まちづくり出前講座 水田 幸子さん	300円
11月15日(火)	排泄ケアのポイント ～介護用品を活用して、よりよい介護を～	福祉用具会社スタッフ	/
12月15日(木)	リフレッシュ会 ～社協バスを利用して近隣ですが外出を～ ※日程、場所が決まり次第、再度お知らせします。	/	1,000円
平成29年 1月15日(日)	在宅看護のアドバイス	(訪問看護スタッフ) 調整中	/
2月15日(水)	童謡、日本の歌 ～ストレス解消、リラクゼーション、 脳の活性化、歌の力♪を介護へ～	まちづくり出前講座 早川 千丈さん	/
3月15日(水)	食のユニバーサルデザイン (UD) ～一人ひとりにやさしい「食」についてのお話です。「パッキング グ(ご飯とおかずが一緒にできる料理法)」の実習もあります～	歯科医 塙 章一さん	/

**時間** 午前10時～正午

**会場** 笠間市社会福祉協議会 介護保険事業所(笠間市笠間 4364-2)

**申込方法** 電話でお申し込みください。

**申込期限** 開催日の5日前まで

**申・問** 笠間市社会福祉協議会本所 TEL 0296-77-0730、介護保険事業所 TEL 0296-73-5650

**㉔元氣いきいき教室の参加者を募集します**

運動を通じて、からだをリフレッシュしてみませんか？普段からだを動かしていない方も、安心して参加できる無料の教室です。体力測定、簡単な認知機能を確認する検査を実施するので自身の現状を確認できます。

地区	岩間地区	友部地区
<b>期日</b>	10月4日(火)～12月13日(火) 毎週火曜日(全11回)	10月4日(火)～12月13日(火) 毎週火曜日(全11回)
<b>時間</b>	午前9時30分～11時30分 ※初回と最終回は正午終了	午後1時30分～3時30分 ※初回と最終回は午後4時終了
<b>場所</b>	岩間保健センター(笠間市下郷 5139-1)	友部公民館(笠間市中央 3-3-6)ほか

**内容** スクエアステップ、ダンベル体操、ロコモ体操等、健康講話  
初回と最終回に体力測定、認知機能検査等

**講師** 筑波大学 大蔵研究室

**対象** 市内在住の65歳以上で医師から運動を許可されている方(介護保険認定者を除く)

**定員** 20名(応募者多数の場合は抽選)

**申込方法** 電話でお申し込みください。

**申込期限** 9月20日(火)

**申・問** 笠間市地域包括支援センター(内線 241)

**㉕ご存知ですか？警察の相談ダイヤル#9110**

9月11日は警察相談の日です。茨城県警察本部県民安心センターでは、犯罪者による被害の未然防止に関する相談、皆さんの安全と平穏についての相談を相談ダイヤル「#9110」で受け付けています。

**利用方法** 局番なしで「#9110」

携帯電話、PHSからも利用可能です。繋がらない場合には警察本部県民安心センター総合相談「029-301-9110」へ。

**受付時間** 午前8時30分～午後5時15分

※土・日・祝日、夜間は警察本部の電話番号をお伝えします。

**その他** 笠間警察署、最寄りの交番・駐在所でも相談を受け付けています。

**問** 笠間警察署 TEL 0296-73-0110

**㉖笠間の家でイベントを開催します**

笠間の家では、芸術的な「笠間の家」ならではの贅沢な空間でお楽しみいただけるワークショップ、企画展、映像放映などさまざまなイベントを毎月開催しています。

**【茨城県産の紅茶(奥久慈茶・古内茶・さしま茶)を楽しむ会】**

全国紅茶サミット茨城支部世話人であるM's Tea紅茶教室 吉田 真穂さんによる「茨城県産の紅茶(奥久慈茶・古内茶・さしま茶)を楽しむ会」です。「笠間の食」と「県産紅茶」のコラボレーションを味わう絶好の機会です。

**期日** 9月9日(金)、10日(土)、10月14日(金)、15日(土)、11月11日(金)、12日(土)、12月9日(金)、10日(土)

**時間** 各日2部開催 午前の部：午前11時～午後0時30分、午後の部：午後1時30分～3時

**定員** 各部8名

**参加費** 1人2,800円、2人5,000円

**申込方法** 事前に電話でお申し込みください。

**【「いばらきショートフィルム大賞」定期上映】**

「いばらきショートフィルム大賞」受賞作(2014年～2016年)の定期上映です。この賞は、茨城県を舞台にしたショートフィルム(25分以内の作品)を対象とし、映像から生まれる茨城の魅力を国内外に発信するスクリーンツーリズムを推進しています。受賞作品を通して、茨城の芸術性と素晴らしさ感じてみませんか。

期日	時間	作品名
9月1日(木)～30日(金)	午前9時30分～	第1回大賞(2014年)「ストロボ」
10月1日(土)～30日(日)		第2回大賞(2015年)「帰ろうYO!」
11月1日(火)～30日(水)		第3回大賞(2016年)「海ガメの約束」

**参加費** 無料

**定員** なし

**【共通】**

**会場** 笠間の家(笠間市下市毛 79-9)

**申・問** 笠間の家(担当：島田) TEL 0296-73-5521

