

㊫元気すこやか教室の参加者を募集します

運動、口腔、栄養、認知等に不安を抱える高齢者を対象に、生活機能の改善を目的とした、保健・医療の専門職による短期集中型（3か月間）の介護予防サービスを実施します。

日時 【友部地区】7月～9月の毎週火曜日 午後1時～3時

【笠間地区】7月～9月の毎週木曜日 午前10時30分～午後1時

場所 【友部地区】フロイデ総合在宅サポートセンター友部（笠間市鯉淵 6526-19）

【笠間地区】介護老人保健施設すみれ（笠間石井 2045）

内容 保健・医療の専門職によるプログラムに3か月間（週1回/2時間程度）取り組みます。また、教室終了後もご自宅で続けられるよう支援します。

①運動器の機能向上プログラム ②口腔機能向上プログラム

③栄養改善プログラム ④認知症予防プログラム

対象 次のいずれかに該当する方で、全12回の教室に参加できる方

(1) 要支援1・2の認定を受けている方

(2) 基本チェックリストにより生活機能の低下が認められた方

定員 10名程度（先着順）

参加費 1,500円（全12回分）

申込方法 各事業所の窓口で直接お申し込みください。

申込期限 6月1日（金）

申 【友部地区】フロイデ総合在宅サポートセンター友部 TEL 0296-73-5577

【笠間地区】介護老人保健施設すみれ TEL 0296-70-0035

問 高齢福祉課（内線 175）

㊬歯のなんでも電話相談を実施します

ふだん歯医者さんに聞けないこと、入れ歯のこと、子どもの歯の悩み、インプラント、矯正、口臭の悩み、顎関節症、歯周病、ブラッシングの仕方、料金のことなど、歯に関する悩みや質問を無料で電話相談します。匿名でも結構です。お気軽にお電話ください。

日時 6月10日（日）午後1時～4時

受付電話番号 029-823-7930

回答者 茨城県保険医協会の歯科医師

問 （一社）茨城県保険医協会 TEL 029-823-7930

㊭第12回ガルテンアカデミー「日本茶入門講座」の参加者を募集します

笠間クラインガルテンでは毎月、「健康」「食」「アート」をテーマに、体験教室を実施しております。今回は普段何気なく飲んでいるお茶をもっとおいしく楽しむための知識と方法を学びましょう。

日時 5月31日（木）午前10時～午前12時 受付：9時45分～

場所 笠間クラインガルテン 多目的ホール（笠間市本戸 4258）

内容 ・お茶の基本のお話
・お茶の淹れ方実習
・フライパンで炒る「ほうじ茶」づくり

持ち物 筆記用具、ご自宅で使っている急須（お持ちでない方は貸出します）

講師 笠間市地域おこし協力隊 かわまた けいた 河又 恵太さん

定員 20名（先着順）

参加費 1,000円

申込方法 電話またはFAX・メールにてお申し込みください。

申・問 笠間クラインガルテンクラブハウス TEL 0296-70-3011 FAX 0296-70-3211

メール k-garten@atlas.plala.or.jp