

②⑨ 糖尿病予防教室

不規則な食生活や、慢性的な運動不足は糖尿病の発症へと繋がります。糖尿病の予防法について学び、生活習慣の改善に取り組みましょう。(1) と (2) はセットでお申し込みください。

(1) 保健師と管理栄養士による講話

日時		場所	申込期限	参加費
9月6日(木)	午前10時 ～正午	笠間公民館(笠間市石井 2068-1)	8月30日(木)	200円
9月7日(金)		保健センター(笠間市南友部 1966-1)	8月31日(金)	
11月21日(水)		地域福祉センターいわま(笠間市下郷 5139-1)	11月14日(水)	

(2) 健康運動指導士による運動実技

日時		場所	申込期限	参加費
9月13日(木)	午前9時30分～ 11時30分	笠間公民館(笠間市石井 2068-1)	9月6日(木)	無料
9月25日(火)	午後1時30分～ 3時30分	保健センター(笠間市南友部 1966-1)	9月18日(火)	
12月6日(木)		地域福祉センターいわま (笠間市下郷 5139-1)	11月29日(木)	

対象 市内在住の30歳～74歳でHbA1c 5.6～6.4%で糖尿病の治療をしていない方

定員 20～25名(先着順)

申込方法 窓口で直接または、電話でお申し込みください。

申・問 保健センター(笠間市南友部 1966-1) TEL 0296-77-9145

③⑩ 元気すこやか教室

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、短期集中型(3ヶ月間)の介護予防教室を開催します。

日時 11月～2月の毎週金曜日 午後1時～3時30分

場所 市民センターいわま 3階岩間公民館(笠間市下郷 5140)

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。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 15名程度(先着順)

参加費 1,500円(全12回分)

申込方法 窓口で直接お申し込みください。

申込期限 10月1日(月)

申 (株)スマイルハート TEL 0299-28-8000

問 高齢福祉課(内線175)