

## ⑩ 元氣いきいき教室を開催します

いつまでも健康で元気に生活するための教室です。参加者同士で運動したり、交流を深めたりしてみませんか。皆さんのご参加、お待ちしております。

日時 9月12日(水)～11月21日(水) 毎週水曜日 全11回

午後1時30分～3時30分 受付:午後1時～ ※初回と最終回は4時終了

場所 地域福祉センターともべ【旧友部保健センター】(笠間市美原 3-2-11)

講師 筑波大学 大蔵研究室

対象 笠間市在住の65歳以上の方で、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)

内容 スクエアステップ、ダンベル体操、レクリエーション、健康講話等

※初回と最終回に体力測定、認知機能検査を行います

定員 20名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

申込期限 8月31日(金)

申・問 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

## ⑪ もの忘れ相談会を開催します

最近物忘れがひどくなってきて生活に不安を感じる等、認知症に関する心配事や困り事に経験豊富な専門職が対応します。ご本人はもちろん、ご家族からの相談にも応じますので、お気軽にお申し込みください。

日時 9月27日(木) 午後2時～4時

場所 地域医療センターかさま内 地域包括支援センター(笠間市南友部 1966-1)

内容 認知症疾患医療センター 石崎病院 精神保健福祉士、地域包括支援センター職員との面接による個別相談(1組につき1時間程度)

対象 市内在住の方

定員 先着2名

参加費 無料

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

申込期限 9月18日(火)

申・問 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

## ⑫ お薬講座を開催します

副作用で困らない薬の使い方、薬を良く効かせる方法、薬と健康食品の違い、薬の飲み合わせの話など、薬の専門家の薬剤師からお話を聞いてみませんか。

日時 9月4日(火) 午前9時30分～11時30分

場所 地域福祉センターともべ【旧友部社会福祉会館】(笠間市美原 3-2-11)

講師 根本薬局 しまかわ きよし 島川 清さん

定員 30名

参加費 無料

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 8月31日(金)

申・問 社会福祉協議会ボランティアセンター TEL 0296-78-2626