

⑫ もの忘れ相談会

相談会では、物忘れがひどくなってきた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対し、経験豊富な専門職員が対応します。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 12月14日（金）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 12月10日（月）

申・問 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

⑬ あたまとからだのパワーアップ教室

もの忘れが気になる方に、認知機能の向上につながるよう頭の体操や運動などを行う教室です。ぜひご参加ください。

日時 平成31年1月16日（水）～3月27日（水）※毎週水曜日、全11回

午後1時30分～3時30分（初回と最終回は午後4時終了）受付：午後1時～

場所 地域医療センターかさま（笠間市南友部 1966-1）

内容 頭の体操、有酸素運動、二重課題トレーニング（例：足踏みをしながら足し算をするなど）等
※初回と最終回に体力測定・認知機能検査を行います。

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、医師から運動を制限されていない方（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）

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 12月19日（水）

申・問 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

仕事帰りにもご利用ください！市役所窓口時間の延長について

笠間市役所本所および各支所では、窓口の受付時間を次のとおり延長しています。ぜひ、ご利用ください。

受付場所	延長日時	延長している課（内線番号）
笠間市役所本所	毎週水曜日（祝日は除く） 午後5時15分～7時30分	・市民課（147）・保険年金課（139） ・税務課（112）・収税課（118）
笠間支所	毎週木曜日（祝日は除く） 午後5時15分～7時30分	市民窓口課（笠間 72122・岩間 73181） （戸籍・住民票関係、印鑑証明関係、国保関係）
岩間支所	毎週火曜日（祝日は除く） 午後5時15分～7時30分	