

⑮ 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 7月～9月の毎週火曜日 午後1時～3時

場所 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）

内容 保健・医療の専門職によるプログラムに全12回（週1回/2時間程度）取り組みます。終了後にもご自宅で続けられるよう支援します。

- (1) 専門職による講話 (2) 専門職による運動指導と集団体操
(3) 血圧測定などの健康チェック (4) 教室参加の評価と生活指導

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 窓口で直接お申し込みください。

申込期限 6月8日（土）

その他 (1) ご自身で通所が困難な場合は、送迎も可能ですのでご相談ください。
(2) 通所介護およびいきいき通所のサービスを利用している方は参加できません。

申 フロイデ総合在宅サポートセンター友部 Tel 0296-73-5577

問 高齢福祉課（内線175）

⑯ 蕎麦打ち初級講座

初心者向けの蕎麦打ち初級講座を開催します。2日間で合計4回の蕎麦打ちを体験できます。ぜひこの機会に蕎麦打ちを覚えてみませんか。

日時 1回目：6月16日（日）2回目：6月30日（日）午前8時30分～午後2時

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

対象 市内在住で両日とも参加できる方

定員 先着8名

講師 ボランティアサークル笠間麺友会のベテラン講師

参加費 蕎麦打ち実習の食材費、会食費として2,500円（2日分）

※当日打った蕎麦は自分たちで試食します。4人分の蕎麦のお土産もあります。

持ち物 エプロン、三角巾、手ぬぐい、深めのタッパー（お土産持ち帰り用）

申込期限 6月5日（水）

申・問 笠間麺友会 西澤 Tel 080-4864-2480

⑰ 釣り教室

日時 6月2日（日）午前8時～正午 受け付け：午前7時30分～

場所 レイク湯崎・湯崎湖（笠間市湯崎 1099-5）

参加費 大人 1,000円、保護者・子ども 1,500円（中学生以下は、保護者同伴必須）

持ち物 釣れた魚を持ち帰るクーラーボックス、氷等（竿、仕掛けは主催者が用意します。）

申込方法 電話またはホームページでお申し込みください。

申・問 （公財）日本釣振興会 茨城県支部 Tel 029-228-5554 HP <http://jsa-ibaraki.com/>