

㊸ 初・中級ゴルフ教室

- 日時 7月13日～9月7日のうち毎週土曜日（全8回）※8月17日（土）はお休みです。
午後7時30分～8時30分
- 場所 笠間ゴルフ練習場（笠間市片庭 2749）
- 対象 市内在住または在勤の方
- 定員 25名（先着順）
- 参加費 大人：5,000円 小・中学生：3,000円（別途ボール代が必要になります。）
- 申込方法 申込用紙またははがきに①氏名、②性別、③年齢、学年、④住所、⑤電話番号、⑥保護者名（学生のみ）、⑦ゴルフ経験年数、⑧ゴルフクラブの有無をご記入の上、窓口で直接または郵送、FAXでお申し込みください。
- 申込期限 6月28日（金）
- 申・問 スポーツ振興課（内線393）〒309-1792 笠間市中央3-2-1 FAX 0296-71-3220

㊹ 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 9月～11月の毎週火曜日 午後1時30分～3時30分
- 場所 岩間公民館3階（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全12回（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) 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
- 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 20名程度（先着順）
- 参加費 1,500円（全12回分）
- 申込方法 ㈱スマイルハートへ直接または電話でお申し込みください。
- 申込期限 7月26日（金）
- その他 (1) 通所が困難な場合は、送迎も可能ですので申し込みの際ご相談下さい。
(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出来ません。
(3) 申し込み後、ケアプランを作成するため、地域包括支援センター職員がご自宅を訪問します。
- 申 ㈱スマイルハート 小美玉市羽刈 638-15 TEL 0299-28-8000
問 高齢福祉課（内線175）



急な病気で心配なとき、医療機関をお探しのときはご利用ください。
（24時間365日対応）

子ども救急電話相談 #8000 または TEL 03-5367-2367
おとな救急電話相談 #7119 または TEL 03-5367-2365