

## ②⑥ 女性の食事づくりボランティア養成講座

おいしい配食弁当を作る勉強をして、一緒にボランティアをする仲間になりませんか。講座の最後には市内レストランにて高齢者の食事に配慮した食事会も企画しています。

ぜひご参加ください。

**日時** 7月4日(木)、18日(木)、8月1日(木) 午前9時30分～午後1時

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

**講師** 管理栄養士 小澤 美智子さん

**定員** 20名(先着順)

**参加費** 1,000円(材料代一部を含む)

**申込方法** 窓口で直接、または電話でお申し込み下さい。

**申込期限** 定員に達するまで

**申・問** 笠間市社会福祉協議会ボランティアセンター TEL0296-78-2626

※この事業は共同募金配分金で行われています。

※地域ポイント制度の付与対象になります。



## ②⑦ 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月の毎週金曜日 午後1時30分～3時30分

**場所** 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。

(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)

令和元年6月6日(木)発行の広報かさま【お知らせ版】P11「②⑦元気すこやか教室」の記事内に誤りがありました。読者の皆様および関係各位にお詫び申し上げ、訂正します。

**【誤】** 9月～11月の毎週火曜日 午後1時30分～3時30分

**【正】** 9月～11月の毎週金曜日 午後1時30分～3時30分