

③② まゆ玉人形「干支飾り」・まゆ玉化粧水作り

来年の干支飾り（ねずみ）と化粧水を作ってみませんか。

日時 12月17日（火）午前9時30分～11時30分

場所 地域福祉センターいわま（笠間市下郷 5139-1）

講師 茨城生物の会 堤 徳郎さん

対象 市内在住の方

参加費 300円

定員 20名（応募者多数の場合は抽選）

申込方法 電話でお申し込み下さい

申込期限 12月3日（火）

持ち物 はさみ、赤ボールペン

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

※地域ポイント制度の付与対象になります。



③③ 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 令和2年1月10日～3月27日の毎週金曜日 午後1時～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運動機能向上、栄養改善、口腔機能向上、認知症予防のプログラムに全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 ㈱スマイルハートへ電話でお申し込みください。

申込期限 12月6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）

デマンドタクシーかさま 予約センター TEL 0296-70-9000
11月から乗車料金が変わりました。
ご乗車までに必要な乗車券をご用意ください。