

⑱ 地産地消料理講座「笠間市産おいもを使った薬膳料理」

旬を迎えた地場農産物のおいしい食べ方を知りたい、地産地消で地域を応援したいという方は、ぜひご参加ください。

日時 12月19日(木) 午前10時～午後1時 受付：午前9時45分

場所 友部公民館 2階 調理室 (笠間市中央 3-3-6)

内容 メニュー(予定)：さつまいものマCHEDONIA風塩麹サラダ、スイートタロポテト、自然薯ワッフル、さつまいもの豆乳ポタージュ

講師 じおふーず薬膳料理教室 ^{みやざわ たかこ} 宮澤 孝子さん

定員 20名 (応募者多数の場合は抽選)

参加費 500円 (当日徴収)

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、飲み物等

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 12月11日(水) 正午まで

申・問 農政課 (内線 528)

⑳ 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7日～3月24日の毎週火曜日 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 (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 フロイデ総合在宅サポートセンター友部窓口へ直接、または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 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)

**市税等は納期限を過ぎると延滞金が加算されます。
納期限内の納付をお願いします。**