

## 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** 9月8日～11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。ただし、通所介護予防サービスを利用している方は参加出来ません。

(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** 8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へ電話でお申し込みください。

**申込期限** 8月12日(水)

**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)

## ㉑ 親子すこやか宿泊研修事業

県内の母子家庭のお母さんとお子さんが、広く地域を越えて交流と楽しい体験ができる「宿泊研修事業」の参加者を募集しています。

**日時** 9月21日(月)午後2時～22日(火)午後1時まで ※現地集合、現地解散

**場所** 茨城県立児童センター こどもの城(大洗町磯浜町 8249-4) TEL 029-266-3044

**対象** ・県内在住の母子家庭の親子(親のみ、子のみは対象外)

・全日程参加できる方(遅刻、早退はできません)・子の年齢は、年長児から中学2年生まで

**定員** 80名(応募者多数の場合は抽選)

**参加費** 1世帯500円

**申込方法** 電話でお申し込みください

**申込期限** 8月14日(金)

**申・問** 茨城県母子寡婦福祉連合会 TEL 029-221-8497

## 新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口

厚生労働省 TEL 0120-565653 9時～21時(土日・祝日も実施)

茨城県庁内 TEL 029-301-3200 24時間(土日・祝日も実施)

中央(旧水戸)保健所 TEL 029-241-0100 9時～17時(平日のみ)