

㉗ 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは認知症について正しく理解し、認知症の方や家族に対して温かい目で見守る応援者です。市では4,000人以上の方がこの講座を受講しています。ぜひこの機会に認知症について理解を深めませんか。

日時 9月14日(月)午後1時30分～3時 受付:午後1時15分～

場所 地域医療センターかさま 行政棟(笠間市南友部1966-1)

内容 認知症についての講話、寸劇など

講師 茨城県認知症介護アドバイザー(キャラバンメイト)

対象 市内在住の方

定員 20名(先着順)

参加費 無料

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

申込期限 定員に達し次第締め切り

申・問 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

㉘ スクエアステップ体験教室

スクエアステップは、高齢者の転倒予防、介護の予防や認知機能の向上、体力づくりなど、子どもからアスリートにも適応できるエクササイズです。これからの健康づくりのためにぜひご参加ください。

日時 9月9日、16日、23日・10月7日の水曜日(全4回)

午前9時30分～11時30分 受付:午前9時15分

場所 地域医療センターかさま 行政棟(笠間市南友部1966-1)

講師 筑波大学 大蔵研究室

対象 市内在住の65歳以上で、医師から運動を許可されている方

定員 15名(最小開催人数10名)

参加費 無料

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

申込期限 8月31日(月)

申・問 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

㉙ 9～11月 笠間市民体育館ヨガ教室

人気のヨガ教室を開催します。この機会にぜひご参加ください。

日時 9月14日・28日、10月12日・19日・26日、11月2日・9日・16日・30日の月曜日

午後7時30分～8時30分

場所 笠間市民体育館 2階 第5会議室(笠間市石井2068-1)

講師 インストラクター いしかわ よしみ 石川 佳美さん

対象 15歳以上

定員 各25名(先着順)

参加費 800円/回

申込方法 クラス開催前日までに笠間市民体育館で直接、またはお電話でお申し込みください。

持ち物 飲み物、フェイスタオル、上履き、ストレッチマット(大きめのタオルでも可)

※ヨガブロックお持ちの方は持参をお願いします。

申・問 笠間市指定管理者 NPO 日本スポーツ振興協会 TEL 0296-72-2101