

⑫ わくわく脳元気教室

物忘れが気になる方や認知症について知りたい方に向けた健康教室です。
教室に参加して脳を活性化させながら、普段の生活を輝かせるヒントを見つけましょう。

実施日		内容
第2水曜コース	第4水曜コース	
4月14日	4月28日	講話：「認知症予防について」脳と身体を同時に鍛えよう
5月12日	5月26日	脳と身体を同時に鍛えよう
6月9日	6月23日	講話：「食生活について」作業活動に挑戦しよう
7月14日	7月28日	講話：「口腔ケアについて」健康体操に挑戦しよう
8月11日	8月25日	講話：「生活習慣について」健康体操に挑戦しよう
9月8日	9月22日	講話：「いままでのおさらい」脳と身体を同時に鍛えよう

時間 午後2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)

対象 市内在住の65歳以上で、物忘れや認知症が気になる方(介護サービスを利用している方は除く)

定員 各回15名(応募多数の場合は抽選、初回の方優先)

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。※半年間またはひと月のみのお申し込みでも可能です。

申込期限 4月6日(火)

申・問 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため実施日を変更する場合があります。

⑬ 地域交流センター「あたご」イベントのご案内

○あたご癒しフェス

笠間市から元気になろう。自分のためにできることを、ここから始めてみませんか。

日時	内容	定員	参加費
4月4日(日)	午前10時～10時40分	ルーシーダットン：自己整体ヨガ体操	20名 無料
	午前11時～11時30分	クリスタルボウル演奏会：演奏を鑑賞 ※予約が必要です。	10名 1,000円
	午後1時～1時30分	ハワイアンフラショー：フラダンス鑑賞	30名 無料

※アロマトリートメント、タイ古式マッサージなどが各種2,000円/30分で随時参加可能です。

○スプリングコンサート

心揺さぶるメッセージを込めて歌います。春を感じるさわやかな歌声を楽しんでみませんか。

日時	出演	定員	入場料
4月18日(日)	開場：午後1時 開演：午後1時30分 ジャズヴォーカリスト なかのあきこ 仲野 亜紀子さん	先着30名	前売券・当日券 ともに1,000円

場所 地域交流センターいわま「あたご」(笠間市下郷 4438-7)

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。当日も申し込みできます。

申・問 地域交流センターいわま「あたご」 TEL 0299-57-3357