

③⑧ 元気すこやか教室

申 (株)スマイルハート TEL 0299-28-8000 問 高齢福祉課(内線174)

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か月間)の介護予防教室を開催します。

日時 12月17日～令和4年3月18日の毎週金曜日 午後1時30分～3時30分

※12月31日、2月11日を除く

場所 岩間公民館(笠間市下郷5140:市民センターいわま3階)

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(全12回/2時間程度)に取り組みます。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できません。

(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 20名程度(先着順)

参加費 1,500円(全12回分)

申込方法 (株)スマイルハートへ直接電話でお申し込みください。

申込期限 11月12日(金)

その他 (1)通所が困難な場合は、送迎も可能ですのでお申し込みの際ご相談ください。

(2)お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。

③⑨ いこいの家はなさかからのお知らせ

問 いこいの家はなさか TEL 0296-77-5110

いこいの家はなさかでは、露天風呂で毎月変わり湯を実施しています。10月はりんご湯です。血行が良くなり、保湿・美肌・疲労回復などの効果があります。ほのかな甘い香りでリラックスして、日頃のストレスを解消しましょう。 ※変わり湯の内容は変更になる場合があります。

日時 10月31日(日)

場所 いこいの家はなさか(笠間市橋爪586-4)

入館料 中学生以上:510円 小学生以下:300円

※ハロウィンキャンペーンで小学生以下の方先着30名にお菓子をプレゼントします。

④⑩ 関東ふれあいの道を歩いてみよう! in 城里町

申・問 茨城県自然歩道利用促進協議会事務局 TEL 029-301-2946



茨城県自然歩道利用促進協議会では、「自然歩道を歩こう月間」として、関東ふれあいの道を歩いてみよう! in 城里町を開催します。ハイキングに最適なこの季節に、家族や友人と一緒に歩いてみませんか。城里町特産品の古内茶を抽選で300名様にプレゼントします。

開催期間 10月1日(金)～31日(日)

申込方法 関東ふれあいの道コース2「杉並木の美しいみち」および御前山ハイキングコースを、イベント期間内に歩いてください。詳しくは、県ホームページをご覧ください。

申込期限 11月12日(金)消印有効

**発熱等の症状があり、かかりつけ医がない場合などの受診先電話相談窓口
受診・相談センター**

茨城県庁内 TEL 029-301-3200 8時30分～22時(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)