

**⑫ 地域包括支援センターからのお知らせ**

申・問 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

**○もの忘れ相談会**

最近もの忘れがひどくなってきて生活に不安を感じる等、認知症に関する心配事や困り事に関する個別相談会を開催します。お気軽にお申し込みください。

日時	12月17日(金) 午後2時～4時30分 (30分程度/1件)
場所	地域包括支援センター(笠間市南友部 1966-1)
内容	認知症疾患医療センター 石崎病院精神保健福祉士による個別相談
対象	市内在住で、もの忘れや認知症が気になっている方とその家族
定員	3名(先着順)
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	12月13日(月)

**○あたまとからだのパワーアップ教室**

認知機能の向上につながるような頭の体操や運動などを行う教室です。ぜひご参加ください。

日時	令和4年1月5日～3月23日 毎週水曜日(全11回) ※祝日は除きます 午前10時～11時30分 受付：午前9時45分～※初回と最終回は正午終了
場所	地域医療センターかさま(笠間市南友部 1966-1)
内容	頭の体操、有酸素運動、二重課題トレーニング(例：足踏みをしながら足し算をするなど)等 ※初回と最終回に体力測定・認知機能検査を行います
講師	筑波大学 大藏研究室
対象	市内在住の65歳以上の方で、医師から運動を制限されていない方(介護保険認定者を除く)
定員	20名(応募者多数の場合は抽選) 最低開催人数：10名
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	12月22日(水)

※新型コロナウイルス感染症の状況により変更または中止になる可能性があります。

**⑬ 笠間地方精神障害者後援会「みやび」**

申・問 笠間地方精神障害者後援会「みやび」 武藤 TEL 0296-77-6610

精神障がい者を抱える家族同士が支え合いながら、本人と家族自身のしあわせのために活動している家族会です。他人に分かってもらいにくい悩みや体験を、安心して話すことができる場所です。まずは一歩踏み出してみませんか。ぜひご参加ください。

日時 毎月第2、第4金曜日 午後2時～5時

場所 地域福祉センターともべB館2階(笠間市美原 3-2-11)

**⑭ 第14回 笠間市文化連盟会員作品展**

問 笠間市文化連盟事務局 藤岡 TEL 0296-74-2929

日時 12月19日(日)～26日(日) 午前9時～午後4時 ※月曜日は休館、最終日は午後3時まで

場所 笠間公民館 1階 展示室(笠間市石井 2068-1)

部門 写真・日本画・洋画・書・工芸 他

**防災行政無線が聞き取れない場合にご利用ください。**  
**防災行政無線フリーダイヤル TEL 0120-996-131**