

⑱ シルバーリハビリ体操指導士 3 級養成講習会

申・問 茨城県立健康プラザ 介護予防推進部(水戸市笠原町 993-2)

TEL 029-243-4217 メール kaigo1@hsc-i.jp

高齢者の介護予防のため、この体操を普及するボランティア「シルバーリハビリ体操指導士」の養成を行います。

コース	開催日時 (各コース 5 日間)	
223	4 月 11 日 (月)・14 日 (木)・18 日 (月)・21 日 (木)・25 日 (月)	午前 9 時 30 分 ～午後 3 時 45 分
224	5 月 17 日 (火)・20 日 (金)・24 日 (火)・27 日 (金)・31 日 (火)	
225	6 月 6 日 (月)・9 日 (木)・13 日 (月)・16 日 (木)・20 日 (月)	
226	6 月 7 日 (火)・10 日 (金)・14 日 (火)・17 日 (金)・21 日 (火)	

場所 茨城県立健康プラザ(水戸市笠原町 993-2)

受講資格 ①おおむね 50 歳以上の茨城県民②常勤の職についていない③地域で体操普及のボランティア活動ができる方

受講料 無料

申込方法 住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、受講できるコース名を記載のうえ、各コースとも初日の 10 日前までに往復はがきかメールでご応募ください。

⑲ わくわく脳元気教室

申・問 地域包括支援センター(笠間市南友部 1966-1) TEL 0296-78-5871

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ての健康教室です。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。

日時(第 4 水曜日)	内容	講話
4 月 27 日	脳と身体を同時に鍛えよう	認知症予防について
5 月 25 日	脳と身体を同時に鍛えよう	
6 月 22 日	作業活動に挑戦しよう	適切な食生活について
7 月 27 日	健康体操に挑戦しよう	口腔ケアについて
8 月 24 日	健康体操に挑戦しよう	適切な生活習慣について
9 月 28 日	脳と身体を同時に鍛えよう	いままでのおさらい

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)

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。1 回のみのお申し込みも可能です。

申込期限 4 月 15 日 (金)

**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)