

⑦ 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(笠間市南友部 1966-1) TEL 0296-78-5871

○男性のための健康体操教室

ストレッチや筋力トレーニングなど、楽しみながら、筋力アップと動きやすい体づくりを目指す教室です。

| | |
|------|--|
| 日時 | 9月7日～11月16日の毎週水曜日 全11回 午前10時15分～11時45分 |
| 場所 | ゆかいふれあいセンター(笠間市長兎路仁古田入会地 1-171) |
| 対象 | 65歳以上の男性で、運動制限のない方(事業対象者、要介護認定者を除く) |
| 定員 | 15名(応募者多数の場合は抽選) |
| 申込期限 | 8月24日(水) |

○健康座談会(メディカルカフェ)

お口の健康について一緒に考えてみませんか。

| | |
|----|--|
| 日時 | 9月8日(木) 午後2時～3時 受付:午後1時45分～ |
| 場所 | 地域包括支援センター(笠間市南友部 1966-1) |
| 内容 | 講話:「いつまでもおいしく食べるために～お口のきたえ方～」、相談等 講師:笠間市立病院 言語聴覚士 他 |
| 対象 | 市内在住の方 |
| 定員 | 10名(先着順) ※定員になりしだい締め切ります。 |

○もの忘れ相談会

最近物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経験豊富な専門職が対応します。ご家族からの相談にも応じますので、お気軽にお申し込みください。

| | |
|------|--|
| 日時 | 9月7日(水) 午後2時～4時30分 |
| 場所 | 地域包括支援センター(笠間市南友部 1966-1) |
| 相談員 | 認知症疾患医療センター 石崎病院 精神保健福祉士 ^{たやま かよこ} 田山 香代子さん |
| 対象 | 市内在住の方 |
| 定員 | 3名(先着順) |
| 申込期限 | 9月5日(月) |

○シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

高齢者の健康維持と介護予防を目的としたシルバーリハビリ体操3級指導士養成講習会を開催します。資格を取得して、一緒に活動しませんか。

| 日時 | | 場所 |
|------------------|---------------------|---|
| 10月18日(火) | 午前9時30分 ～午後3時45分 | 茨城県立健康プラザ(水戸市笠原町 993-2) |
| 10月21日(金)・28日(金) | | 地域交流センターともべ  (笠間市友部駅前 1-10) |
| 11月4日(金)・11日(金) | | |

対象 下記の全てを満たす方

- ・市内在住で、常勤の職をもっていないおおむね50歳以上の方
- ・全日程を受講できる方 ・講習会終了後に、体操普及のボランティア活動ができる方

定員 15名(先着順) ※最低開催人数は4名となります。

参加費 無料(昼食代は各自負担)

申込期限 10月4日(火)

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。