

㊸ 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

FAX 0296-77-1107 メール hokatu@city.kasama.lg.jp

○スクエアステップ体験教室 高齢者の転倒・介護予防、認知機能の向上、体力づくりをはじめとしたエクササイズです。これからの健康づくりのためにぜひご参加ください。

日時	10月12日・19日・26日、11月2日の水曜日(全4回) 午前10時～正午 受付：午前9時45分～
場所	笠間市民体育館 会議室(笠間市石井 2068-1)
講師	筑波大学 大蔵研究室
対象	市内在住の65歳以上で医師から運動を許可されている方
定員	20名(最小開催人数10名)
申込期限	9月30日(金)

○認知症サポーター養成講座 認知症サポーターは認知症を正しく理解し、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る応援者です。この機会に認知症について理解を深めませんか。

日時	10月24日(月) 午後1時30分～3時 受付：午後1時15分～
場所	地域医療センターかさま 行政棟(笠間市南友部 1966-1)
講師	茨城県認知症介護アドバイザー(キャラバンメイト)
対象	市内在住の方
定員	20名(先着順) ※定員に達ししだい締め切ります

○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ての健康教室です。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。1回のみ申し込みも可能です。

日時(第4水曜日)	内容	講話	
10月26日	午後2時～3時	脳と身体を同時に鍛えよう	認知症予防について
11月23日		脳と身体を同時に鍛えよう	
12月28日		作業活動に挑戦しよう	適切な食生活について
1月25日		健康体操に挑戦しよう	口腔ケアについて
2月22日		健康体操に挑戦しよう	適切な生活習慣について
3月22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)

申込期限 10月12日(水)

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。

○市では、高齢者の日常生活を支える情報を集めた「高齢者生活サポートブック」の発行を予定しています。高齢者にやさしい取り組み、サービス等を行っているお店や事業所の情報提供をお願いします。

内容	見守り・安否確認、お弁当・食材の宅配、外出支援(移動支援)、家事支援(買い物、調理、掃除、洗濯、消耗品の交換)、理美容サービス、その他除草、ゴミ出し、家の片付け等)
申込方法	窓口で直接またはFAX、メールでお申し込みください。 申込用紙は窓口で配布、または右の二次元コードからダウンロード できます。
申込期限	10月11日(火)

