

**㊸ 天神の里「里山ウォーク」**

申 環境政策課(内線 125)

問 NPO 法人ビオトープ天神の里を作る会 橋本 Tel 090-2214-5589



すがすがしい秋の空気を胸いっぱい吸いながら、自然豊かな里山歩きを楽しみませんか。親子での参加もお待ちしております。

日時 10月1日(土) 午前9時～正午(予定) ※荒天中止

集合場所 ビオトープ天神の里駐車場(北山公園付近)

コース 天神の里駐車場→長畑池→北山公園(新池)→白鳥湖(弁天池)→飛龍神社→天神の里(天神池)→天神の里駐車場 ※全行程約8キロメートル、2時間30分程度

対象 小学生以上

定員 30名(応募多数の場合は抽選)

参加費 無料

持ち物 マスク、飲み物、おやつ、雨具など※ハイキングができる服装でご参加ください。

申込方法 いばらき電子申請・届出サービス(右上の二次元コード)、または電話でお申し込みください。

申込期限 9月20日(火)

※電子申請・届出サービスで申し込みされた方には、申込時のメールアドレスに応募結果等を通知します。

※ビオトープ天神の里を作る会では自然保護活動などを行っています。活動にご興味のある方はお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症の状況により中止にすることがあります。

**㊸ 介護予防教室「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)

生活機能の改善を目的とした短期集中型の介護予防教室を開催します。

日時 11月11日～令和5年2月3日の毎週金曜日 午後1時30分～3時30分 ※12月30日は除く

場所 笠間市総合公園 会議室(笠間市箱田 867-1)

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)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)健康チェック(血圧測定など) (2)専門職によるトレーニング指導

(3)転倒予防体操等 (4)自宅での生活指導 など

対象 市内在住の65歳以上で、次のいずれかに該当する方。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

※基本チェックリストは高齢福祉課、各支所福祉課で実施しています。

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 10月21日(金)

※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。

**家庭ごみは地域の集積所へ。  
処理場への持ち込み削減にご協力ください。**