

⑱ ママ・リフレッシュ

問・申 笠間市児童館(笠間市南友部 1966-140) Tel 0296-77-8340

子育てを頑張っている皆さん、リフレッシュしませんか。託児付きですので安心してご参加ください。
○体力編：骨盤矯正 癖や歪みを整え、自分で出来るマッサージを学びましょう。

日時		場所
6月13日(火)	午前10時～11時	岩間公民館(市民センターいわま3階:笠間市下郷5140)
6月20日(火)		

講師 癒しの空間^{リフレア}Refrea ^{きくち さとこ} 菊池 聡子さん

参加費 無料 ※妊婦の方は参加できません。

○制作編：デコバージュ ペーパーを切り、小物入れに貼り付け、ニスでコーティングする工芸です。

日時		場所
6月15日(木)	午前10時～11時	笠間市児童館
6月27日(火)		岩間公民館
6月29日(木)		笠間公民館(笠間市石井2068-1)

講師 ^{やぐち まゆみ} 矢口 真由美さん

参加費 500円 ※申し込み時にご持参ください。

対象 市内在住の生後6か月から4歳未満の未就園児とその母親

定員 各回10名(先着順)

申込方法 窓口で直接お申し込みください。電話での受け付けは行いません。

申込期間 6月1日(木)～10日(土)

⑲ 介護予防教室「元気すこやか教室」

問 市 高齢福祉課(内線174)

申 (株)スマイルハート Tel 0299-28-8000

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 6月16日～9月8日の毎週金曜日 午後1時30分～3時30分 ※8月11日は除く

場所 岩間公民館(市民センターいわま3階:笠間市下郷5140)

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(血圧測定等) (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または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、各支所保険福祉課、地域包括支援センターで実施しています。

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 6月2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。