

⑧ 9月10日～16日は自殺予防週間です

問 社会福祉課(内線 153)

「自殺予防週間」は、当該期間中に、自殺についての正しい知識を普及啓発することや、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対処方法等についての理解促進を図ることを目的としています。

もしあなたが悩みを抱えていたら、またはあなたの周りに悩みのある人がいたら、ぜひ相談してください。詳しくは各窓口にお問い合わせください。

茨城いのちの電話

TEL 029-350-1000(24時間受付)

※毎月 29 日～末日と月に数日(不定期)は、午後 10 時～翌日午前 8 時まで休止

いばらきこころのホットライン

TEL 029-244-0556(月曜～金曜) TEL 0120-236-556(土・日曜)(相談専用ダイヤル)

午前 9 時～正午、午後 1 時～4 時 ※祝祭日および 12 月 29 日～1 月 3 日を除く毎日

⑨ 地域包括支援センターからのお知らせ

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

○認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」は認知症について正しく理解し、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	9月12日(火) 午後2時～午後3時30分 受付:午後1時45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)

○第2回 男性のための転ばん体操(介護予防)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的とした教室です。

日時	9月20日～11月29日の毎週水曜日(全11回) 午前10時15分～11時15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	9月8日(金)

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。

**「笠間市行政区への加入及び参加を促進する条例」を制定しました。
誰もが、共に支え合い、安心して快適に暮らすことができる
地域社会の実現のため、行政区へ加入しましょう。**