

## ⑫ 母子家庭等自立促進講習会「調剤薬局事務講座」

問・申 (社福) 茨城県母子寡婦福祉連合会 母子・父子福祉センター

Tel 029-221-8497 FAX 029-221-8618 URL: <https://www.ibaboren.or.jp>

就職に活かせる調剤薬局事務の資格取得を応援します。

日時 12月3日～令和6年2月18日の日曜日のみ8日間 午前10時～午後4時

※令和6年2月24日(土)に調剤事務管理士技能認定試験があります。

場所 土浦市生涯学習館(土浦市文京町9-2)

対象 母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦

定員 20名(応募者多数の場合は抽選)

申込方法 FAXまたは郵送でお申し込みください。申込用紙は市子ども福祉課の窓口で配布、  
または茨城県母子寡婦福祉連合会ホームページからもダウンロードできます。

申込期限 11月2日(木) 必着

- ・講習会は無料ですが、テキスト代6,000円、ボランティア保険代224円および試験代6,500円は自己負担です。
- ・事前登録制で託児サービスを利用できます(小学1～6年生まで)。
- ・条件を満たす方は、交通費の一部が支給されます。

## ⑬ 介護予防教室「元気すこやか教室」

問 高齢福祉課(内線174)

申 フロイデ総合在宅サポートセンター友部 Tel 0296-73-5577

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 12月5日～令和6年2月27日の毎週火曜日 午後1時～3時 ※令和6年1月2日は除く

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)

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 10名程度(先着順)

参加費 1,500円(全12回分)

申込方法 フロイデ総合在宅サポートセンター友部へ直接電話でお申し込みください。

申込期限 11月17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自宅を訪問します。

**無理のない範囲でのオフィスや家庭での省エネ・節電にご協力ください。**