

⑩ 地域包括支援センターからご案内

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

○ストップフレイル教室

加齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要となる一步手前の状態である「フレイル」は、早期から予防に取り組むことで健康な状態の維持・回復が可能です。フレイルを予防し、いつまでも生き生きとした生活を送りましょう。

日時	12月7日(木) 午後1時30分～3時 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)
内容	・フレイル予防のための運動 ・オーラルフレイル(口腔機能が衰えはじめた状態)を防ぎましょう。
講師	理学療法士 <small>たけうち いっぺい</small> 竹内 一平さん、言語聴覚士 <small>みたむら しゅん</small> 三田村 俊さん
対象	市内在住で65歳以上の方 ※介護サービスを利用している方は除きます
定員	20名(応募者多数の場合は抽選)
申込期限	11月24日(金)

○もの忘れ相談会

最近もの忘れがひどくなってきて生活に不安を感じる等、認知症に関する心配ごとや困りごとに専門職が対応します。本人はもちろん家族からの相談にも応じますので、気軽にお申し込みください。

日時	12月15日(金) 午後2時30分～5時
場所	地域包括支援センター
相談員	認知症疾患医療センター 石崎病院 精神保健福祉士 <small>たやま かよこ</small> 田山 香代子さん
対象	市内在住の方
定員	3名(先着順)
申込期限	12月11日(月)

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

⑪ 大人のための金融リテラシー講座「はじめての資産運用」

問 笠間図書館 TEL 0296-72-5046

申 笠間図書館(笠間市石井 2023-1)



金融リテラシーとは、「金融に関する知識や情報を正しく理解し、主体的に判断することができる能力」のことです。書籍やWebにはたくさんの情報がありますが、「実はよくわからない」と感じている方、金融に関する基礎知識や資産運用のポイントについて学んでみませんか。金融・証券インストラクターが分かりやすく解説します。

日時 12月2日(土) 午後2時～4時 受付：午後1時30分

場所 笠間図書館 2階 ホール

講師 日本証券業協会 金融・証券インストラクター かたおか まき 片岡 真紀さん

対象 18歳以上の方

定員 30名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 無料

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 11月7日(火) 午前9時～21日(火) 午後7時

8ページ 猫は屋内で飼うなど、ペットは周りに配慮して飼いましょう。