

⑩ 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(笠間市中央3-2-1) Tel 0296-78-5871



申し込みはこちら

○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てみませんか。

日時	9月25日(水) 午後2時～午後3時30分 受付：午後1時45分
場所	地域交流センターともべ「トモア」(笠間市友部駅前1-10)
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)



申し込みはこちら

○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、動きやすい体づくりを目的とした教室です。お気軽にご参加ください。

日時	9月25日～12月4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13日(金)



申し込みはこちら

○わくわく脳元気教室

もの忘れが気になる方や、認知症について知りたい方向けの健康教室です。教室に参加して、脳を活性化させながら普段の生活を輝かせるヒントを見つけましょう。

※1回のみ申し込みも可能です。

日時(全て第4水曜)	内容	講話
10月23日	脳と身体を同時に鍛えよう	認知症予防について
11月27日	脳と身体を同時に鍛えよう	脳トレを取り入れた運動について
12月25日	作業活動に挑戦しよう	適切な食生活について
1月22日	健康体操に挑戦しよう	口腔ケアについて
2月26日	健康体操に挑戦しよう	適切な生活習慣について
3月26日	脳と身体を同時に鍛えよう	いままでのおさらい

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)

対象 市内在住で65歳以上のもの忘れや認知症が気になる方(介護サービスを利用している方は除く)

定員 各回15名(応募多数の場合は抽選、初回の方優先)

申込期限 10月9日(水)

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)からまたは窓口で直接、電話でお申し込みください。

「犬のフン」は飼い主が持ち帰りましょう。