

②① 県民公開講座「フレイル打破のための県民健康スクール ～充実した毎日をめざして～」

問・申 茨城県薬剤師会 Tel 029-306-8934 HP <https://www.ipa.or.jp>

日常に取り入れやすい生活習慣病予防の知識や、ハツラツとした毎日を過ごすための健康体操について、「薬だけに頼らない薬剤師」として全国を飛び回る講師がお話しします。

ぜひお気軽にご参加ください。

日時 12月22日（日）午前10時～正午

場所 水戸市民会館 3階 大会議室（水戸市泉町1-7-1）

講師 健康増進コンサルティング株式会社 ながしま ひさえ 長島 寿恵さん

定員 120名（先着順）

参加費 無料 ※参加者にはおひとりに1本ヤクルト1000を配布します。

申込方法 右の二次元コードからお申し込みください。



申し込みはこちら

②② 短期集中型介護予防教室「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3日～令和7年3月4日の毎週火曜日 午後1時～3時

※12月31日、令和7年2月11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に全12回、2時間程度取り組みます。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、通所介護相当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（事業対象者）

※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（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15日（金）

※申し込み後、ケアプランを作成するために地域包括支援センター職員が自宅を訪問します。

笠間市立病院で、日曜・平日夜間初期救急診療を行っています。

平日夜間 19時～21時（土曜日・祝日・年末年始を除く）

日曜日 9時～17時

Tel 0296-77-0034（電話確認のうえ、受診してください。）