

**㊤ 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 TEL 0296-78-5871



申し込みはこちら

**○介護予防教室「わくわく脳活セミナー」**

物忘れが気になる方や認知症予防について知りたい方に向けての健康教室です。

普段の生活習慣を振り返りながら、脳を活性化させるヒントを見つけましょう。

日時	6月4日～12月3日の第2・4水曜日 ※初回、8月、最終回は第1水曜日 午後2時～3時
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	認知症・生活習慣についての講話、健康体操など ※初回と最終回に脳の健康度チェックを行います。
講師	フロイデ総合在宅サポートセンター友部 専門職
対象	市内在住で65歳以上の方
定員	15名(全14回参加できる方優先、応募者多数の場合は抽選)
申込方法	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。
申込期限	5月21日(水)

**○認知症サポーター養成講座**

認知症は誰でもなる可能性のある脳の病気です。

認知症について正しく理解し、認知症の方や家族に対して温かい目で見守る応援者になりませんか。希望する団体を随時募集していますので、詳しくはお問い合わせください。



申し込みはこちら

内容	認知症についての講話・寸劇など
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	市内の自治会・ボランティア団体・企業・学校など
申込方法	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。

**○シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会**

高齢者の健康づくりと介護予防を目的としたシルバーリハビリ体操を広く普及するため、3級指導士養成講習会を開催します。資格を取得して、一緒に活動しませんか。

日時		場所
6月17日(火)	午前9時30分 ～午後3時45分	茨城県立健康プラザ(水戸市笠原町993-2)
6月20日(金)・27日(金)		地域交流センターいわま「あたご」 (笠間市下郷 4438-7)
7月4日(金)・11日(金)		

対象 下記のすべてを満たす方

- ・市内在住で、常勤の職をもっていないおおむね50歳以上の方
- ・全日程を受講できる方
- ・講習会終了後に体操普及のボランティア活動ができる方

定員 20名(先着順) ※最少開催人数は4名

参加費 300円(テキスト代)

申込方法 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。

申込期限 6月3日(火)



申し込みはこちら

**「犬のフン」は飼い主が持ち帰りましょう。**