

⑳ 「元気すこやか教室」 短期集中型介護予防教室

問 高齢福祉課(内線 174)

申 (株)スマイルハート Tel 0299-28-8000

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。送迎も可能ですので、必要な方は申し込みの際にご相談ください。

申し込み後、ケアプランを作成するため市の地域包括支援センター職員が自宅を訪問して面接を行います。

日時 6月13日～9月12日の毎週金曜日 午後1時30分～3時30分 ※6月20日・8月15日は除く

場所 岩間公民館(市民センターいわま 3階：笠間市下郷 5140)

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)転倒予防体操など (4)自宅での生活指導

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(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 15名(先着順)

参加費 1,500円(全12回分)

申込方法 (株)スマイルハートへ直接電話でお申し込みください。

申込期限 5月30日(金)

㉑ 夏休みキャンプ教室 in 陸上自衛隊勝田駐屯地

問・申 陸上自衛隊勝田駐屯地 広報班(〒312-8509 ひたちなか市勝倉 3433)

Tel 029-274-3211

日時 7月19日(土) 午前9時～20日(日) 昼頃まで(1泊2日)

場所 陸上自衛隊勝田駐屯地

対象 県内在住の小学生(保護者1人の同伴が必要)

定員 小学生と保護者合計70人(応募者多数の場合は抽選)

参加費 3,000円/名

申込方法 参加者の氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、職業・学年、性別、住所、電話番号、食物アレルギーの有無、留守家族電話番号を明記のうえ、往復はがきでお申し込みください。

申込期限 6月16日(月) 必着

**いざという時、地域との強い「絆」が役に立つ「行政区」
に加入しましょう**