

⑪ 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

○スクエアステップ体験教室

スクエアステップは、高齢者の転倒予防、介護予防、認知機能の向上など、個々のレベルに合わせて段階的にレベルを設定でき、飽きずに続けられるエクササイズです。地区では 41 サークルが活動をしています。これからの健康づくりのために、体験してみませんか。

日時 6月18日・25、7月2日・9日の木曜日(全4回)

各日午前10時～正午 受付：午前9時45分

場所 友部公民館(笠間市中央 3-3-6)

講師 筑波大学 大藏研究室

対象 市内在住の65歳以上で運動制限のない方

定員 20名(最小開催人数10名)

申込方法 右上の二次元コードから、電話または窓口で直接お申し込みください。

申込期限 5月29日(金)



申し込みはこちら

○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など、認知症に関する心配ごとや困りごとに関する無料の個別相談会を開催します。

本人はもちろん、ご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 6月18日、7月16日、8月27日、9月17日、10月15日の木曜日

各日午後2時30分～4時

場所 地域包括支援センター

内容 認知症疾患医療センター 石崎病院 精神保健福祉士

田山 香代子さんによる個別相談

定員 3名(先着順)

申込方法 各相談日の1週間前までに右の二次元コードから、

電話または窓口で直接お申し込みください。



申し込みはこちら

⑫ こころの相談室

問・申 健康医療政策課 TEL 0296-77-9145

こころの悩みやひきこもりの問題など、本人や家族の方の相談を精神保健福祉士との個別面談でお受けします。事前予約制で、相談内容については秘密を厳守しますので、気軽にご相談ください。

日時 5月14日(木)、6月25日(木)、7月28日(火)、8月20日(木)

各日午後2時～、午後3時～

場所 地域医療センターかさま(笠間市南友部 1966-1)

申込方法 電話でお申し込みください。



詳しくはこちら