

⑬ 「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。

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12日～9月11日の毎週金曜日 午後1時30分～3時30分 ※6月26日・8月14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 15名(先着順、ただし新規申込者を優先して受け付けします。)

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29日(金)

⑭ シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

問・申 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

高齢者の健康維持と介護予防を目的としたシルバーリハビリ体操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
7月2日(木)	午前9時30分 ～午後3時45分	市役所 本所(笠間市中央 3-2-1)
7月10日(金)・15日(水) 24日(金)・31日(金)		地域交流センターいわま「あたご」 (笠間市下郷 4438-7)

対象 次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、窓口で直接または電話でお申し込みください。

申込期限 6月12日(金)



申し込みはこちら

家庭ごみは地域の集積所へ。

持ち込み削減にご協力ください。