

⑫ 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

○エンディングノートの書き方講座

人生の終末期を自分らしく、自分が望むように過ごすためには、エンディングノートを利用することが効果的です。お金やこれからの暮らしの整理に役立つエンディングノートの書き方を分かりやすく解説します。

日時 11 月 13 日 (金) 午後 1 時～3 時 受付: 午後 0 時 30 分～

場所 友部公民館 2 階 大会議室(笠間市中央 3-3-6)

講師 株式会社宮田財務 ^{みやた ひさお} 宮田 久雄さん

定員 140 名(先着順)

参加費 無料

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 11 月 12 日 (木)



申し込みはこちら

○出張認知症カフェ

「出張認知症カフェ」は皆さんとつながる、一息つけるような場所です。ぜひご参加ください。

日時 12 月 18 日 (金) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分

場所 かさま歴史交流館 井筒屋 3 階(笠間市笠間 987)

内容 レクリエーション(音を楽しもう、脳トレ・体操)、座談会

対象 認知症の人・家族、認知症に関心のある方

定員 15 名(先着順)

参加費 500 円(飲み物・菓子代)

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 12 月 9 日 (水)



申し込みはこちら

○あたまとからだのパワーアップ教室

認知機能の向上につながる頭の体操や運動などを行う教室です。ぜひご参加ください。

日時 12 月 2 日～令和 9 年 2 月 17 日の水曜日(全 11 回)

午後 1 時 30 分～3 時 受付: 午後 1 時 15 分～ (初回と最終回は午後 4 時終了)

場所 地域交流センターいわま「あたご」(笠間市下郷 4438-7)

内容 頭の体操、有酸素運動、二重課題トレーニングなど

講師 筑波大学 大蔵研究室

対象 市内在住の 65 歳以上で、運動制限のない方(総合事業の事業対象者、要支援・介護保険認定者を除く)

定員 30 名(応募者多数の場合は抽選)

※最低開催人数: 10 名

参加費 無料

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 11 月 16 日 (月)



申し込みはこちら