

「認知症介護家族のつどい」参加者募集

介護のことについての悩みをひとりで抱えず、同じ環境にいる方々とお話してみませんか？「認知症」に関するさまざまな情報や知識を共有しましょう。

以前に介護されていたご家族の方の参加もお待ちしています。

- 日 時 5月28日(木) 午前11時～午後1時
- 会場 保健福祉センター
- 対象 町内に住んでいる認知症高齢者を介護している方
- 内容 栄養士の話と試食、情報交換など
- 費用 500円(試食材料代)
- 申込方法 5月21日(木)までに保健福祉センター窓口に直接、または、電話でお申し込みください。

いきいきシニアの栄養教室受講生募集

高齢になっても元気でいきいきとした生活を送るためには、栄養バランスのとれた食生活が基盤になります。おいしく食べて、健康な毎日を過ごすために、高齢期の食事のとり方について4回コースで栄養教室を開催します。

- 日程 6月3日(水)、6月10日(水)、6月17日(水)、6月24日(水)
- 時間 午前9時30分～午後0時30分
- 会場 保健福祉センター 栄養指導室
- 定員・対象 町内に住んでいる65歳以上の方 20人
- 受講料 調理実習代 500円(毎回参加時にお納めください)
- 申込方法 5月11日(月)～5月28日(木)まで、保健福祉課(保健福祉センター)窓口でお申し込みください。



「介護予防メイト養成講座」受講者募集!

地域における「高齢者のつどいの場づくり」を行なっていただける人材の育成、支援を目的として、介護予防メイト養成講座を開催します。

- 時間 午後1時30分～午後3時
(1回目のみ午後3時30分まで)
- 会場 保健福祉センター
- 対象 地域で既に高齢者の集まりや自主グループ等の活動をされている方や、介護予防に関心があり、これから何か始めたいと考えている方
※毎回参加できない方や、前年度受講された方はご遠慮ください。
- 定員 25人(先着順)
- 受講料 無料
- 申込方法 5月11日(月)～5月29日(金)までに保健福祉センター窓口、または、電話でお申し込みください。

	実施日	内容
1	6月4日(木)	趣旨説明「介護予防メイトとは？」 レクリエーション体操実技
2	6月11日(木)	
3	6月19日(金)	
4	6月25日(木)	講話「介護予防について」 実技「玄米ダンベル体操」
5	7月2日(木)	実技「玄米ダンベル体操」
6	7月17日(金)	実技「ストレッチ体操」
7	7月23日(木)	実技「玄米ダンベル体操」
8	7月31日(金)	実技「ストレッチ体操」
9	8月10日(月)	実技「玄米ダンベル体操」

地域包括支援センター(保健福祉センター内) ☎(356)1334