

募集

介護予防教室に参加しよう！

【各教室の内容】

「歯は歯つ楽つみらい教室」

高齢者に多い誤嚥性肺炎予防のための体操や、口の中の筋力維持の運動方法など、歯科衛生士による口の機能と運動の教室です。

「あなたの元気応援塾」

理学療法士の指導の下、頭と身体の両方を使った、脳細胞を活性化させる運動の教室です。

【共通事項】

▼対象者：65歳以上の方で、要介護・要支援の認定を受けていない方



あなたの元気応援塾

▼申し込み方法：介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

※歯つ楽つみらい教室と、あなたの元気応援塾は、同日同時帯の開催となりますので、どちらかを選択してお申し込みください。

▼申し込み期間：11月10日(木)～25日(金) (午前8時30分～午後5時15分/土、日、祝日を除く)
※申し込みいただいた方には、後日詳しい案内を郵送します。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58-2111 (内線4306)

募集

託児de認知症サポーター養成講座

▼開催場所：谷井田コミュニティセンター
▼開催日時：毎週月曜日(平成29年1月中旬～3月下旬)の午後1時30分～3時30分
▼送迎：あり
※送迎できる人数に限りがあります。停留所・時間は後日お知らせします。
▼参加費：無料
▼定員：各教室15人(申し込み多数の場合抽選となります)

市では、子育て中のお母さん、お父さんを対象に、認知症サポーター養成講座を開催します。

認知症という病気についてや、家族が認知症になったときの対応方法について分かりやすくお話しします。

また、育児に関する情報交換や仲間づくりの目的での参加も大歓迎です。

▼日時：12月1日(木) 午前10時～正午(受付：午前9時30分)
▼場所：保健福祉センター研修室兼会議室

※託児は同センター母子保健室

▼対象者：市内在住の未就学児を子育て中の保護者

▼託児人数：先着15人

※定員になり次第締め切り。市保健師と託児ボランティアが託児にあたります。

▼参加料金：無料

▼申し込み方法：受講を希望する方は、介護福祉課まで電話でお申し込みください。

▼申し込み期限：11月22日(火)

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58-2111 (内線4305)

介護予防カレンダー (11月)

○地域体操クラブ

シルバリーハビリ体操指導士によるいきいきヘルス体操

実施時間：午前10時～11時30分

会場	実施日
板橋コミュニティセンター	10日(木) 17日(木) 24日(木)
谷井田コミュニティセンター	10日(木) 17日(木) 24日(木)
みらい平コミュニティセンター	1日(火) 8日(火) 15日(火) 22日(火)
きらくやますこやか福祉館	4日(金) 11日(金) 18日(金) 25日(金)
青木自治会館	7日(月) 14日(月) 21日(月) 28日(月)
谷和原公民館 谷原分館	1日(火) 8日(火) 15日(火) 22日(火)
谷和原公民館 福岡分館	10日(木) 17日(木) 24日(木)
内宿公民館 (筒戸)	14日(月) 28日(月)
西ノ台倶楽部	2日(水) 9日(水) 16日(水)

○すこやか貯筋教室

65歳～70歳前半の方を対象とした、健康運動指導士による運動※ヨガマットなどの敷物を持参してください。

実施時間：午後1時30分～3時

会場	実施日
伊奈公民館	10日(木) 17日(木) 24日(木)

■参加費…無料

■持ち物…タオル、飲み物

※事前申し込みは不要です。

※悪天候時や積雪、災害時などは休講になる場合があります。参加者への個別連絡は原則行いません。

※開催の可否は介護福祉課へお問い合わせください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58-2111 (内線4306)