生き活きクラブ参加者募集

生き活きクラブでは、ボランティアのシルバーリハビリ体操指導士と一緒に、介護予防のために考えられたシルバーリハビリ体操を行います。この体操は、だれでも簡単にできますので、体力に自信のない方も安心して参加できます。

生き活きクラブでは、足腰の筋力を維持する体操だけでなく、飲み込む力を強化するえんげ体操や発声練習などを通して、体全体を整え腰痛や肩こりを予防します。

毎回参加者から大好評の体操です。ぜひ体験してみませんか？

▼開催場所＝総合運動公園研修道場

▼開催日時＝毎週火曜日（4月上旬～7月下旬）の午前9時45分～午前11時30分

生き活きクラブで体操をする参加者

※申し込みをした方には、後日詳しい案内を郵送します。

▼対象者＝市内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方

▼定員＝100人

▼送迎＝交通手段のない方へ行政バスによる送迎を行います。希望する方は、申し込み時にお伝えください。

※バスの定員は60人です。定員になり次第締め切ります。

※停留所、時間などは後日お知らせします。

※自家用車などで自力で来られる方はご協力ください。

▼参加費＝無料

▼申し込み＝2月3日㈬～伊奈庁舎介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

☎58－2111（内線1172・1175）

介護予防カレンダー（2月）

○地域体操クラブ

シルバーリ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	4日㈭　18日㈭　25日㈭
谷井田コミュニティセンター	4日㈭　18日㈭　25日㈭
みらい平コミュニティセンター	2日㈫　9日㈫　16日㈫　23日㈫
きらくやますこやか福祉館	5日㈮　12日㈮　19日㈮　26日㈮
青木自治会館	1日㈪　8日㈪　15日㈪　22日㈪
谷和原公民館　谷原分館	2日㈫　9日㈫　16日㈫　23日㈫
谷和原公民館　福岡分館	4日㈭　18日㈭　25日㈭
内宿公民館（筒戸）	8日㈪　22日㈪
西ノ台倶楽部	3日㈬　10日㈬　17日㈬　24日㈬

○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

実施時間：午後1時30分～3時

会場	実施日
谷井田コミュニティセンター	4日㈭　18日㈭　25日㈭

■参加費…無料

■持ち物…タオル、飲み物

※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1172）

認知症サポーター養成講座 受講者を募集します！

認知症とはどのような病気なのか。家族が認知症になったときはどうすればいいのか。自分が認知症になったら周りにどう接してほしいのか。この講座では、これから身近に増えるであろう認知症の方との関わり方を一緒に考えていきます。

本市の認知症サポーター数は3454人です！（平成27年11月末現在）

「認知症サポーター」は、「認知症サポーター養成講座」を受けると認定されます。認定された方には、認知症の方を支援する目印として、オレンジリング（ブレスレット）をお渡しします。

▼開催日時…2月18日㈭　午後1時30分～午後3時

▼開催場所…みらい平コミュニティセンター

▼対象者…市内にお住まいの方、通学している学生、通勤している方など

※介護専門職などを対象とするものではありません。

▼定員…先着30人

※定員になり次第締め切り。

▼参加費…無料

▼講座内容…認知症の症状・認知症の人と接する時の心構えなど

▼申込期限…2月12日㈮（土、日、祝日を除く）

▼申し込み先…介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

申問 伊奈庁舎介護福祉課　☎58－2111（内線1175）