

# 認知症サポーター養成講座 受講者を募集します！

今、いろいろと話題になる認知症。テレビを見ても、新聞を読んでも、心配が募るばかりではありませんか？

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。もしも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。決して他人ごとではない認知症という病気をみんなで見学、認知症になっても安心して暮らしていける「つくばみらい市」にしていきたいと思います！

**つくばみらい市の認知症サポーター数は  
2963人です！（3月1日現在）**

「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。

【開催場所】  
保健福祉センター

【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。

【開催日時】  
5月28日(木) 午前10時～11時  
30分

【定員】…先着30人  
※定員になり次第締め切り。



講座の様子

【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】  
5月22日(金)（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。

58 伊奈庁舎介護福祉課 ☎  
2111 (内線1175)

## 介護予防カレンダー（5月）

市では、65歳以上の方を対象に各種体操クラブを実施しています。どのクラブも事前申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

### ○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	14日(木) 21日(木) 28日(木)
谷井田コミュニティセンター	14日(木) 21日(木) 28日(木)
みらい平コミュニティセンター	12日(火) 19日(火) 26日(火)
きらくやますこやか福祉館	8日(金) 15日(金) 22日(金)
青木自治会館	11日(月) 18日(月) 25日(月)
谷和原公民館 谷原分館	12日(火) 19日(火) 26日(火)
谷和原公民館 福岡分館	14日(木) 21日(木) 28日(木)
内宿公民館 (筒戸)	11日(月) 25日(月)
西ノ台倶楽部	13日(水) 20日(水) 27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  
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	14日(木) 21日(木) 28日(木)

■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)