

いきいき生活クラブ 参加者募集

〜介護予防事業（二次予防事業）〜

いつまでもいきいきとした生活を送るために、介護予防（介護が必要な状態にならないようにすること）に取り組んでみませんか？

シルバリーハビリティ体操指導士が、介護予防のために考えられた【いきいきヘルス体操】（日常生活に欠かせない動作を楽に行えるようにするもので座りながらもできる体操）や【いきいきヘルスいっばつ体操】（体の柔軟性を高めたりする体操）を行います。肩こり・腰痛・膝痛・転倒などを一緒に楽しく予防していきます。

後日詳しい案内を郵送します。

※簡単な体操ですが、病気にかかっている方は、かかりつけの医師に参加の可否をご確認ください。

▼対象者：市内在住の65歳以上の方

▼定員：50人

※定員になり次第締め切りますのであらかじめご了承ください。

▼参加費：無料

▼送迎：あり（停留所・時間は後日お知らせします）

※送迎できる人数に限りがありますので、自家用車など自力で来られる方は、ご協力ください。また、駐車場には限りがありますので、乗り合わせにご協力をお願いします。

▼開催場所：谷和原公民館

▼開催日時：毎週火曜日（9月上旬〜3月下旬）の午前9時45分〜11時30分（受付は午前9時15分）

▼申込期間：8月4日（月）〜20日（水）

▼申込先：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1175・1172）

「認知症サポーター養成講座」

受講者募集

次第締め切ります

○費用：無料

○講座内容：認知症の症状について・認知症の方と接する時の心構えなど

○申込期限：8月27日（水）まで（土日を除く）

○申込先：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1175）

出前講座も好評開催中です

介護福祉課では、市内の企業（事業所）や団体などに出向いて、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

この講座を受講した方には、認知症の理解者のしるしである「オレンジリング」を配布しています。また、企業（事業所）には「認知症サポーターステッカー」を交付します。このステッカーは「認知症を理解し、認知症の方や家族にとって優しい企業」の証となるものです。詳しくは、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1175）

ひとりで悩んでいませんか？ 介護者家族会「かるがも」のお知らせ

介護をしていることが辛くなったり、不安な気持ちになることはありませんか？

介護者家族会「かるがも」は高齢者を介護している家族がほっと一息つける場所です。介護者同士の交流や情報交換も行っていますが、希望される場合スタッフと1対1で話ができることも「かるがも」の大きな特徴です。介護をしている方の病名や介護度は問いません。

介護をしていることに疑問や辛さを感じたら、ぜひ一度「かるがも」に足をお運びください。

■会場…伊奈公民館

■日時…毎月第2金曜日 午前10時～午後1時

○8月8日／9月12日／10月10日／11月14日※／12月12日

※11月14日は遠足のため、通常の「かるがも」は開催しません。

○平成27年1月9日／2月13日／3月13日

■対象者…市内在住・在勤でご家族を介護されている方

※事前予約は不要です。開催時間内に自由に入出入り可能です。

■参加費…無料

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 - 2111（内線1175）

【いきいきヘルス体操】、【いきいきヘルスいっばつ体操】は、誰でも簡単に自宅でもできる体操ですので、体力に自信がない方も安心して参加できます。また、仲間作りや気分転換したい方も大歓迎です。

※希望者のみ血圧測定を行います。 ※お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。

地域を温かく見守り、「認知症になっても安心して暮らせるまち」を、一緒に作っていきませんか？

○開催日時：9月3日（水） 午前10時～正午

○開催場所：保健福祉センター

○対象者：市内在住の方・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20人（定員になり