

楽しく学ぶ「フレイル」予防教室 参加者募集

筋力や認知機能が低下すると、要介護状態になりやすくなります。早めに気づいて、改善することでいつまでも元気で過ごすことができます。

この教室では、認知症、フレイルについての正しい知識、コグニサイズ(脳を使いながら体を動かす)や脳トレ、食生活や口腔ケアなど、日常生活において認知症、フレイルを予防する方法を楽しく学びます。

講師は、作業療法士や管理栄養士、歯科衛生士が行います。ぜひ、ご参加ください。

| 地域 | 日時 | 場所 | 内容 | 申込期限 |
|-----|-------------------------|-------------------------|------------------------|----------|
| 御前山 | 11/28(火) 10:00～11:30 | 御前山地域センター 2階会議室 | 認知症予防 | 11/21(火) |
| 緒川 | 12/1(金) 10:00～11:30 | 緒川地域センター 2階大会議室 | | 11/24(金) |
| 山方 | 12/4(月) 10:00～11:30 | 神奉地コミュニティセンター 多目的ホール | | 11/27(月) |
| 美和 | 12/5(火) 10:00～11:30 | 美和地域センター 1階会議室 | | 11/28(火) |
| 大宮① | 12/12(火) 10:00～11:30 | 市役所2階会議室 | | 12/ 5(火) |
| 大宮② | 12/13(水) 9:30～11:40 | 市役所2階会議室 | 認知症予防+ フレイル予防(口腔ケア) | 12/ 6(水) |
| 大宮③ | 12/14(木) 9:30～11:40 | 市役所2階会議室 | 認知症予防+ フレイル予防(食生活) | 12/ 7(木) |

○**申込方法** 長寿福祉課窓口へ直接または電話、FAX(FAXは、氏名・住所・連絡先・どの地域に参加するかを明記)

○**持ち物** 飲み物、筆記用具、めがね(使用している方)

○**その他** 軽い運動を行います。動きやすい服装と運動靴(山方地域は上履き持参)でご参加ください。

申込・問 長寿福祉課 高齢者支援G ☎52-1111 内線173・174 **FAX** 53-5415

常陸大宮市ファミリーサポート事業 育児援助会員講習会参加者募集

ファミリーサポート事業・育児援助は、育児に困ってお手伝いをしてほしい人(利用会員)と、お手伝いができる人(援助会員)が会員として登録し、会員同士が相互援助活動を行う事業です。

保護者からの依頼で、市内の生後6ヵ月以上小学6年生以下の子どもの預かりや送り迎えなどをお手伝いできる方向けの「育児援助会員講習会」を開催します。

資格はなくても地域の子育てを支えたい、貢献したいと思う方の参加をお待ちしています。

○**日時** 11月28日(火)
11月29日(水)
11月30日(木)
各日9:30～12:00

○**場所** おおみやコミュニティセンター

○**申込方法** 下記へ電話申込

○**申込期限** 11月10日(金)

申込・問 常陸大宮市社会福祉協議会 ☎53-1125

「お国自慢講座」参加者募集

海外出身者が講師となって母国の言語・文化を紹介します。海外出身者との交流の機会です。日本に暮らす講師と気楽に母国の言語を学び、お話ししましょう。

○**日時** 11月25日(土) 13:00～15:00
○**場所** おおみやコミュニティセンター 研修室2
○**定員** 15名
○**講師** ・ホアン ジュン(中国出身)
【那珂市立第四中学校 3年生】
・ホアン ジュリン(中国出身)
【那珂市立菅谷東小学校 4年生】
・ドルジンスレン ハリユンナー
(モンゴル出身)【博友会実習生】

○**申込方法** 下記へ電話またはメール

○**主催** 国際交流ボランティアばらの会

申込・問 国際交流ボランティアばらの会
粕谷 ☎080-5515-7105 久下沼 ☎090-8176-8886
✉ miekokugeponta@ab.auone-net.jp