

## 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、認知症やフレイルの正しい知識とコグニサイズ(頭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、日常生活における予防方法を楽しく学びます。

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

| 地域  | 内 容               | 日 時                    | 場 所                         | 定員         | 申込期限        |
|-----|-------------------|------------------------|-----------------------------|------------|-------------|
| 大宮  | ①認知症予防            | 7/9(火)<br>13:30～15:00  | 市役所2階会議室                    | 各地域<br>20名 | 7/2<br>(火)  |
|     | ②フレイル予防(食生活+口腔ケア) | 7/16(火)<br>13:30～15:40 |                             |            |             |
| 御前山 | ①フレイル予防(食生活+口腔ケア) | 7/18(木)<br>9:30～11:40  | 御前山地域センター<br>2階会議室          |            | 7/11<br>(木) |
|     | ②認知症予防            | 7/25(木)<br>9:30～11:00  |                             |            |             |
| 山方  | ①フレイル予防(食生活+口腔ケア) | 7/23(火)<br>9:30～11:40  | 神奉地コミュニティ<br>センター<br>多目的ホール |            | 7/16<br>(火) |
|     | ②認知症予防            | 7/30(火)<br>9:30～11:00  |                             |            |             |

※3地域全て同じ内容となります。

|      |                                                                      |
|------|----------------------------------------------------------------------|
| 申込方法 | 長寿福祉課へ電話またはFAX(氏名・住所・連絡先・どの地域に参加するかをお教えてください)                        |
| その他  | 持ち物：飲み物、筆記用具、めがね(必要な方)、上履き(山方地域参加の方)<br>軽い運動を行いますので、動きやすい服装でご参加ください。 |

申込・問 長寿福祉課 高齢者支援G ☎52-1111 内線174 FAX 53-5811

## 相 談

### 知的障害者巡回相談

知的障がいのある方に対して、茨城県福祉相談センター職員が必要な助言や指導、医学的、心理学的、職能的判定を行う巡回指導を実施します。

|      |                                                |
|------|------------------------------------------------|
| 日時   | 7月17日(水) 10:00～14:30                           |
| 場所   | 市役所2階大会議室                                      |
| 対象   | 18歳以上の知的に障がいのある方とその家族                          |
| 内容   | ・療育手帳の申請及び再判定<br>・知的障がい者の処遇に関する相談(専門的支援を要するもの) |
| 定員   | 6名程度(申込者多数の場合は先着順)                             |
| 申込方法 | 茨城県福祉相談センターへ電話                                 |

申込・問 茨城県福祉相談センター  
☎029-221-0800(8:30～17:15)

### 日曜結婚相談会

結婚を希望する方やその親御さんのご相談に、結婚応援サポーターが個別に対応します。ほかにも婚活に使用するプロフィール写真の撮影や、お相手の検索(※会員登録者のみ)もできます。

相談会は予約優先となりますので、できるだけ予約のうえご来場ください。

|      |                                        |
|------|----------------------------------------|
| 日時   | 6月16日(日) 9:00～16:00<br>(受付 9:00～15:00) |
| 場所   | おおみやコミュニティセンター 2階<br>研修室3              |
| 対象   | 市内に住所がある方・定住する意思のある方・満20歳以上の独身者        |
| 費用   | 相談・会員登録 無料                             |
| 申込方法 | 定住推進課へ電話、メール                           |

○次回は7月21日(日)に開催予定です。

結婚応援サポーターとは？

市の委嘱を受け、結婚活動の支援を行います。皆様からのご相談に親身になって対応します。お気軽にご相談ください。

申込・問 定住推進課 定住推進G ☎52-1111 内線123  
✉ marriage@city.hitachiomiya.lg.jp