


認知症サポーター養成講座 受講団体募集

市では、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、認知症の人やその家族に対しできる範囲で手助けをする「認知症サポーター」を養成しています。

認知症サポーターは、「なにか特別なことをする人」ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。

この講座では、認知症の基礎・症状、予防についての考え方、認知症の方への接し方などを学ぶことができます。講座終了後には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」を配付します。

対象	市内在住・在学・在勤の方で初めて講座を受ける10人以上の団体・グループ (サロンや自治会等のほか、小中学校での特別教室や、職場の研修などにもお伺いしています。)	
日時	平日 10:00~11:30または13:30~15:00(各回90分) ※どちらかの時間をお選びください。	
場所	市内の集会施設等を申込者でご用意ください。	
費用	無料	
持ち物	筆記用具	
申込方法	市ホームページまたは長寿福祉課・地域包括支援センターにある「認知症サポーター等養成講座開催申込書」を、長寿福祉課へご提出ください。	
申込期限	開催希望日の45日前まで	

申込・問 長寿福祉課 高齢者支援G ☎52-1111 内線175

令和8年度シルバーリハビリ体操教室 参加者募集

起立で、床で、寝て、椅子で、いつでもどこでも、一人でもできる「介護予防のための体操」を一緒にしましょう。申込は不要です。日程など詳しくは下記へお問い合わせください。

地区	場所	実施日	時間	問合せ先
大宮①	おおみやコミュニティセンター (北町400-2)	第1・3火曜日	各回10:00~11:15 集合時間 9:50	根本 佳子 ☎52-1512
大宮②	大宮南部コミュニティセンター (上村田882-5)	第2・4木曜日		坪井 さち子 ☎53-2844
山方	神奉地コミュニティセンター (山方530)	第1・3木曜日		佐藤 信子 ☎57-3570
美和	美和地域センター別館 (高部5281-1)	第2・4水曜日		坏 純子 ☎58-2084
緒川	緒川高齢者コミュニティセンター やすらぎ荘 (小舟1282)	第1・3水曜日		本橋 文子 ☎56-2951
御前山	御前山地域センター別館 (野口3195)	第2・4木曜日		石澤 京子 ☎55-2628

※飲み物、タオルをご持参ください。

「出前体操教室」の依頼は、各地域の問合せ先へ

区長会・高齢者クラブ・各サロン等で、「介護・フレイル」にならない健康づくりのため、シルバーリハビリ体操を一緒に行いましょう!

主催：常陸大宮市シルバーリハビリ体操指導士会

問 長寿福祉課 高齢者支援G ☎52-1111 内線172