

お知らせ  
news

## ハートフルケアセミナー 参加者募集

問 高齢介護課地域支援係 ☎95-9890

家庭での介護を続ける上で大切なことは、介護者自身の体調管理やストレスを抱え込まないことです。今回は家庭でできる認知症予防のトレーニングと、心と体のリフレッシュの方法を学ぶ講座です。

▼家庭でできる脳生き生きトレーニング「認知症予防に向けて」

時 6月21日(水) 14時～16時 所 市役所 2階会議室4・5

▼家庭介護を担う人のためのリフレッシュ講座「心と体をスッキリ」

時 8月30日(水) 13時30分～15時30分 所 市役所 2階談話室2・3

▼全共通

定 各20人（先着順） 申 5月8日(月)より電話又は直接

お知らせ  
news

## 認知症家族のつどい・本人交流会

問 高齢介護課地域支援係 ☎95-9890

認知症の人と家族の悩みや不安が少しでも軽減し、ホッとできる時間を過ごすための交流会です。

▼ミニ講座「本人の望む生活を叶えるために～在宅編～」、交流会

時 5月18日(水) 13時30分～15時 所 市役所 2階談話室2・3

▼ミニ講座「認知症の人の権利を守る～成年後見制度を知ろう～」、交流会

時 7月20日(水) 13時30分～15時 所 市役所 2階会議室1、談話室5

▼全共通

対 市内在住の認知症の本人と介護している家族 定 各15人（先着順） 申 5月8日(月)より電話又は直接

お知らせ  
news

## 地域の介護予防の拠点“通いの場”登録の募集

問 高齢介護課地域支援係 ☎95-9890

通いの場とは介護予防・閉じこもり予防・健康づくりのため、公民館などの場所で、地域の住民が運営する地域住民の集う場を言います。

登録基準

- ・参加者の半数以上が65歳以上の高齢者
- ・開催回数は月1回以上
- ・1回の参加者人数は5人以上
- ・政治、宗教を伴う活動や営利を目的とした活動ではない

申 申請書（高齢介護課又は市ホームページで入手）を添えて直接

お知らせ  
news

## 介護予防サポーター養成講習会

問 保健センター ☎48-3751

高齢者の健康づくりや介護予防活動をサポートしていただくボランティアを養成する講習会です。高齢者の特徴や元気に過ごすための方法について楽しく学びませんか。

時 6月27日、7月4日、11日、18日の火曜日 13時30分～15時30分（全4回）

所 保健センター

対 市内在住で介護予防事業に協力できる人 定 20人（先着順）

申 5月15日(月)～6月9日(金)までに電話又は直接