

Mito

広報みと

令和5(2023)年

10.15

No.1560
お知らせ号

いつまでも元気であるために



介護予防に取り組みませんか？

ドライバーサポートフィットネス

車の運転に必要な体力、反射力、認識力を鍛えるトレーニングを行う講座です。

期間▶11月13日～12月18日の月曜日(全6回)

時間▶13:30～14:30

場所▶いきいき交流センターあかしあ(河和田3)

対象▶市内に居住する65歳以上の方

定員▶15名(定員になり次第締切り)

料金▶3,000円

申込み▶10月24日(火)から受付けますので、電話で、NPO法人ちいきの学校(☎070-3875-3232)へ

※11月6日(月)の13:30～15:00に、無料の体験会を行います。詳細は、お問合せください。

問合せ▶地域支援センター(☎297-5903)

ススめ幸齢者ロード

体のコリや痛みを軽減し、自宅でもできる「筋膜リリース」を体験します。

日時▶11月14日(火)、13:30～15:00

場所▶石川市民センター

対象▶市内に居住する方、医療や介護の専門職の方

定員▶20名(定員になり次第締切り)

料金▶無料

申込み▶11月10日(金)までに、電話で、北部高齢者支援センター(☎246-6003)へ

問合せ▶同センターまたは市地域支援センター(☎232-9110)

食善く講座

高齢期の食事の大切さについて学びます。

日時▶11月17日(金)、10:00～11:30

場所▶稲荷第二市民センター

対象▶市内に居住する65歳以上の方

定員▶18名(定員になり次第締切り)

料金▶無料

申込・問合せ▶10月20日(金)～11月16日(木)に、電話で、地域支援センター(☎297-5903)へ

認知症チェックセミナー

「物忘れ度」と「血管年齢」の測定ができます。物忘れや脳血管疾患などのリスクを早めに見つけましょう。

日時	場所	定員	申込期間
11/22(水)、9:30～12:00	市福祉ボランティア会館(ミオス2階)	40名	10/24(火)～11/20(月)
11/27(月)、13:30～16:00	双葉台市民センター	50名	10/24(火)～11/24(金)

※いずれも所要時間は1時間程度。定員になり次第締切り。

対象▶市内に居住する65歳以上の方

料金▶無料

申込・問合せ▶各申込期間に、電話で、地域支援センター(☎297-5903)へ

いきいき健康クラブの地域指導員を募集します

問合せ▶地域支援センター(☎297-5903)

ゲームや脳トレなどのレクリエーション、体操などを行う高齢者の健康づくりの場「いきいき健康クラブ」の運営に携わるボランティアを募集します。

活動場所▶18か所の市民センターのいずれか(赤塚、石川、稲荷第一、梅が丘、笠原、上中妻、河和田、鯉淵、五軒、酒門、三の丸、新荘、常磐、双葉台、堀原、見川、山根、吉沢)

※活動日時など、詳細は、市ホームページをご覧ください。



対象▶次の条件をすべて満たす方

- ①市内に居住する75歳以下の方
- ②「いきいき健康クラブ」の会場に来て、おおむね月2回の活動に参加できる方
- ③下記の説明会に参加できる方

【説明会】

日時▶11月7日(火)、13:30～15:00

場所▶市役所2階

料金▶無料

申込み▶11月2日(木)までに、電話で、地域支援センターへ