

☑ ☎・☎・☎・☎に記入する基本事項

- ①イベント名(希望コース・希望日・時間)
- ②〒・住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢・生年月日
- ⑤性別
- ⑥電話番号
- ※その他必要事項

☑ 申込みや問合せの受付時間の記載のないものは、
開庁・開館時間

ID0017470

よ 食善く講座

先着各25名

高齢期に気を付けたい「低栄養」の予防について学ぶ講座です。

場所	日時
いきいき交流センターふれしあ	10/ 9(金) 10:00～11:30
下大野市民センター	10/16(金) 13:30～15:00
鯉淵市民センター	10/29(木) 13:30～15:00

☑ 市内に居住する65歳以上の方

料 無料

☑ 各開催時前日までに、☎で

☑ 地域支援センター(☎297-5903)

ID 0082327

在宅医療・介護のお話し会

先着20名

住み慣れた地域で心豊かに暮らすために、在宅医療や介護について考えてみませんか。

☑ 10/14(水) 10:00～11:30 ☑ 常磐市民センター

料 無料

☑ 10/13(火)までに、☎で、水戸在宅ケアネットワーク事務局へ

☑ 同事務局(☎228-6100)または地域支援センター(☎232-9110)

ID 0004097

～市民向け終活講座～ 老人ホームの種類と選び方

先着30名

「終活」の最初の一步。住まいの選択肢を広げてみませんか。

☑ 10/23(金) 10:00～11:30

☑ 県立健康プラザ ☑ 市内に居住する方

料 無料

☑ 10/1(木)～16(金)に、☎で、南部第二地域包括支援センターへ

☑ 同センター(☎303-8255)または地域支援センター(☎232-9110)

いきいき シニア 情報館

シルバー人材センター 入会説明会

知識や経験を活かし、地域社会に貢献しながら働いてみませんか。

日時	会場
9/11(金)、10/9(金) 13:30から	シルバー人材センター
10/26(月) 13:30から	寿市民センター

☑ 市内に居住する60歳以上の方 料 無料

☑ 各開催日前日までに、☎、☎で

☑ シルバー人材センター(☎303-7272)



いきいき交流センター 作品展示発表会 あかね荘

各教室、クラブ受講生の作品展示や発表などを行います。

☑ 10/7(水) 9:00～15:00、10/8(木) 9:00～14:30

☑ いきいき交流センターあかね荘

☑ 同センターあかね荘(☎252-5868)

ID 0017310

認知機能セルフチェック

1人5分程度で認知機能(脳の元気度)のチェックをしませんか。



場所	日時	定員
市役所1階	10/ 8(木) 10:00～16:00	先着 15名
	10/22(木) 10:00～16:00	
	11/ 5(木) 10:00～16:00	
	11/19(木) 10:00～16:00	
吉沢市民センター	10/ 9(金) 13:15～16:00	先着 30名
稲荷第二市民センター	11/ 6(金) 13:15～16:00	

☑ 市内に居住する65歳以上の方

料 無料

☑ 各開催日の1週間前までに、☎で

☑ 地域支援センター(☎297-5903)

VR機器をとおして見える画像の一例⇒

