



包括いきいき通信

No.42



あなたの近くに

「いきいきお役立ち講座」

毎年、多くのご依頼をいただき、ありがとうございます。地域包括支援センターのいきいきお役立ち講座は、今年の4月から15講座に増えました。利用を迷われている方も、お気軽にお問い合わせください。

受講したらチェックしてね



タマ子さん

「講座後は楽しい交流」の巻

いきいき通信を見て

うを お タマ
か頼 役 子
ねん 立 さん
えみ で ち
よみ み 講
よ座

近所の人にも知らせてみよう

回覧板



講座の後はお茶会じゃ!

テーマ	平成31年度 講座メニュー	✓	
介護予防シリーズ	①いきいきと健やかに暮らす		
	認知症	②認知症に強い脳をつくろう!	
		③認知症サポーター養成講座 (5人以上から開催)	
		④いきいき百歳体操 (5人以上から開催)	
	⑤「ふれあい・いきいきサロン」をつくろう!		
	⑥バランスよく食べて健口に!!		
	⑦元気で! 住まいる講座		
	⑧レッツ! 脳トレ		
	⑨お出かけ上手は健康上手 NEW		
守る 権利を	⑩悪徳商法に気をつけよう!		
	⑪成年後見制度ってなあに?		
医療 保険と	⑫介護保険制度を知ろう!		
	⑬脳卒中を予防しよう!		
	⑭お薬のはなし (講師: 玉野市薬剤師会)		
終活	⑮あわてない相続対策 (講師: 玉野市内郵便局)		

※いきいきお役立ち講座は、健康たま〜るポイント対象事業です。複数回受講した場合でも、年度で1ポイントの贈呈となります。

※市のまちづくり出前講座については、玉野市生涯学習推進本部へ ☎0863-32-5577

お役立ち講座で

こんな良いこと!

- ・地域包括支援センターが身近な存在になる
- ・健康や生活に関する知識が学べる
- ・認知症の予防になる
- ・地域交流の場になる



申し込みについて

無料!



対象：おおむね10人以上
会場：身近な公民館、集会所等
(個人宅や、地域包括支援センターでも開催可能)
開催時間：平日9時~16時の間で1時間程度

地域包括支援センター
お問い合わせ 玉野市宇野1-8-8
☎0863-33-6600

昨年度は、110件を超える講座の申し込みをいただきました。5~7月や10~11月頃は講座申し込みが多くなり、希望に添えないことがあります。「申し込みは、お早めに」