

令和6年度 いきいきお役立ち講座

介護予防シリーズ

いつまでもいきいきとした暮らしを続けるために
介護予防に取り組んでみませんか？

- ① いきいきと健やかに暮らす
- 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
- ④ めざせ いきいき100歳！
フレイルを予防しよう！
- ⑤ いきいき百歳体操
- ⑥ 「ふれあい・いきいき
サロン」をつくろう！

- ⑦ バランスよく食べて健口に!!
けんこう
- ⑧ 元気で！住まいる講座
- ⑨ レッツ！脳トレ



- ⑩ お出かけ上手は健康上手
- ⑪ みんなで つ・な・が・る
ミニゲーム
社協（総合福祉課）

ぜひご受講ください！

【申し込み手順】

- ① 日時・場所・希望の講座を伝える
- ② 申し込み用紙に記入し包括へ

おおむね5人以上、平日の9時～
16時の間で1時間程度
地域包括支援センター
0863-33-6600

受講無料

権利を守る

地域で安心した生活を送ることが出来るよう、
権利や財産を守ろう！

- ⑫ 悪徳商法（特殊詐欺）に
気をつけよう！
（玉野警察署・防犯連合会から講師派遣）
- ⑬ 成年後見制度ってなあに？
（玉野市成年後見支援センターから講師派遣）
- ⑭ ご存じですか？相続登記の義務化と
自筆証書遺言書保管制度について
（岡山地方法務局から講師派遣）

保険と医療

これからも健康で生活
するための方法や、いざ
というときのための制
度を知ろう！

- ⑮ 介護保険制度を知ろう！
- ⑯ 脳卒中を予防しよう！
～寝たきりに
ならないために～
- ⑰ お薬のはなし
（玉野市薬剤師会から講師派遣）

詳しくは
こちら！



令和6年度

わがまち福祉相談会

民生委員・児童委員と地域包括支援
センターの職員が会場で相談をお
受けしたり、自宅を訪問したりして
お話を伺います。

予約不要

相談無料

秘密厳守

※日時等、変更する場合があります。
詳しくは包括までご連絡ください。

田井

田井市民センター

第3木曜日
10:00～11:00

築港

築港老人憩いの家

第4金曜日
13:30～14:30

宇野

中央公民館
(メルカ2階)

第2金曜日
14:00～15:00

玉・奥玉

玉市民センター

第2水曜日
13:30～15:30

玉原

玉原市民センター

第2木曜日
9:30～11:30

和田

和田市民センター

第3月曜日
9:30～10:30

八浜

(場所は交互)

八浜市民センター
大崎公民館

第1金曜日
13:30～14:30

山田

(偶数月)

山田市民センター

(奇数月)

後閑コミュニティハウス

第4木曜日
13:30～14:30

荘内

荘内市民センター

第2金曜日
9:30～10:30

日比・渋川

日比市民センター

第1火曜日
9:30～11:30

東児

東児市民センター

第3月曜日
9:30～11:30