

問 1 石岡市役所本庁舎 2 八郷総合支所 TEL 43-1111（代表）

※料金の記載のないものは無料。

高齢者の長寿を祝う

## 石岡市内 18 地区で敬老会を開催しました



▲東府中地区では、人数が少ない中継続して式典を実施し、地区としての繋がりを強めています。

今年も市内各地で 75 歳以上を対象とした敬老会が開催されました。

敬老会は、国の老人の日・老人週間の記念事業として、市内在住の高齢者の長寿を祝うとともに多年にわたり社会の発展に寄与してきたことを感謝するもの。石岡市では 18 地区に分かれ、各地区実行委員会により実施されています。

10 月 13 日に開催された東府中地区敬老会には約 30 人が来場。ギター・フルートなどを使った演奏やカラオケ大会、県指定無形文化財のお囃子披露が行われ、団らんを楽しみました。

### 募集 高齢者限定 お買い物ツアー

▼いつもは行けない遠い場所へ、お買い物に行きませんか？那珂湊おさかな市場で年末年始に向けての準備を行います。

※当日は現地にて定刻まで自由行動とします。

日時／12月25日(木)午前10時20分集合(福祉バスで移動)

集合場所／石岡イベント広場  
料金／昼食は現地で各自負担  
対象者／外出する機会の少ない65歳以上の人

定員／約50人

申込方法／高齢福祉課に電話もしくは窓口にて申し込み。定員を超えた場合は選考および抽選。申し込み者1人につき1人まで付添い者の申し込みが可能。

申込期間／12月2日(日)～11日(木)  
(最終日は午後7時まで)  
問1 高齢福祉課 TEL 23・7326

### 募集 スクエアステップで転倒予防

▼みんなで楽しく体を動かし

ながら「脳トレ」にもなるスクエアステップ教室。転倒予防や認知症予防に効果が期待できます。

日時／令和2年1月10日・24

日・2月21日・28日・3

月13日・27日(金全6回)

午前10時～11時30分

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

講師／前嶋さく氏

定員／50人(超過時は抽選)

申込方法／12月3日(木)～13日(金)

午前8時30分～午後5時に直接または電話で申し込み。

問 ふれあいの里石岡ひまわりの館(月曜休館)

TEL 35・1126

### 募集 中央公民館でシル・リハ体験

日時／12月13日・20日・令和2年1月10日・17日(金)

午後1時30分～2時30分

場所／中央公民館1階和室  
定員／各回40人程度

※事前申込不要。当日は午後

1時から受付します。

問 市地域包括支援センター

TEL 35・1127

## 広告掲載欄

## イベント 「結」開催

### オレンジカフェ

▼今回の内容は「もしもの時を考えよう」です。人生の最期にどう在りたいか、カードゲームを通して考えたり話したりしてみませんか。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時／12月17日(火)

午前10時～11時30分

場所／八郷総合支所2階

里山カフェ「ゆいてらす」

対象者／認知症の人やその家族、地域住民

〒市地域包括支援センター

Tel 35・1127

## 相談 もの忘れ(認知症) 相談会開催

▼市内精神科医療機関の精神保健福祉士による相談会です。訪問相談も可。認知症は誰でもなる可能性のある病気ですが、早期に診断や治療を受け、今後の生活や介護の見通しを立てておくことが重要です。初期のサインを見逃さず、適切な対応

応を行うことで、進行を遅らせることができます。

日時／12月18日・令和2年1

月8日・22日(木)

午後1時30分～4時

場所／地域包括支援センター

または訪問相談

申込方法／事前に電話で申し込み。

※秘密は厳守されます。

〒市地域包括支援センター

Tel 35・1127

## お知らせ 認知症チェック しませんか？

▼個人情報の入力は一切不要。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中の目安として参考にしてください。チェックの結果、ご心配な人はもの忘れ相談会を利用ください。

※利用無料(通信料は自己負担)

URL : <http://fshshowindex.net/ishioaka/>

ne/ishioaka/



〒市地域包括支援センター

Tel 35・1127

## 募集 ひまわりの館 4教室開催

①室内ニュースポーツ教室

▼シャフルボードや流行りの

カーリングに似たユニカー

ルなど、楽しい室内ニュー

スポーツを体験できます。

日時／12月26日・令和2年1

月23日・2月20日・3月26

日(木・全4回)

午後1時30分～3時

講師／石岡市ニュースポーツ

クラブ

②スマイルエアロビクス教室

▼スローエアロビクスの要素

を盛り込み体力、筋力アツ

プをいませ。気持ちよく汗

をかいて運動不足を解消し

ましょう。

日時／12月27日・令和2年1

月10日・24日・31日(金・

全4回) 2月6日・13日・

20日・27日(木・全4回)

午前10時30分～11時30分

講師／佐藤直子氏(日本エ

アロビクス連盟)

③ポレポレ体操(女性限定)

▼ゆっくりゆっくり体を動か

して、楽しく心地よい運動を!

日時／令和2年1月9日・30

日・2月6日・27日・3月

12日・26日(木・全6回)

午前10時～11時15分

講師／栃本恵子氏

④健身気功ごきんぎ五禽戯教室

▼動物の動きから学ぶ、簡単

気功体操です。体のコリを

ほぐし、リラックス効果を

もたらず、身体と心の健康

法です。

日時／令和2年2月1日・9

日・29日・3月7日(土)・

全5回)

午前10時～11時

講師／高木早智子氏(日本

健身開発指導員)

①～④共通

場所／ふれあいの里石岡ひま

わりの館

定員／30人(超過時は抽選)

申込方法／12月3日(火)～13日(金)

午前8時30分～午後5時に直

接または電話で申し込み。

〒ふれあいの里石岡ひまわり

の館(月曜休館)

Tel 35・1126

広告掲載欄

広告掲載欄