

問 本 石岡市役所本庁舎 支 八郷総合支所 Tel 43-1111（代表）

※料金の記載のないものは無料。

# 旭台会館講座

Tel 26・1366（月曜休館）  
FAX 26・1780  
asahidai@smile.ocn.ne.jp

## 知る、学ぶ、ここから講座

受付期間／4月7日（火）～21日（火）

午前9時～午後5時

### 珈琲の淹れ方 楽しみ方講座

▼コーヒーの美味しい淹れ方や、コーヒーに関する基礎知識を学びます（ケーキ付）。  
日時／5月24日（日）  
午前10時～正午  
定員／20人  
講師／鈴木誉志男氏

### 初心者スマホ もっと活用講座

▼使いこなせるか心配…買う前に使ってみたい…そんな不安を解消します！  
日時／6月11・25日・7月9日・8月6・20日・9月3日（日）  
午前10時～正午  
定員／15人  
講師／スマホアドバイザー

### きもの着付け講座

▼基本的な着物の着付けを学びます。初心者も大歓迎。  
日時／5月23・30日・6月6・13・20・27日（土）  
午後1時30分～3時30分  
定員／10人  
講師／小池俊枝氏

### 初心者バード カービング講座

▼ナイフと彫刻刀で簡単に始めることが出来る「カモ」を作ります。  
日時／6月4・18日・7月2・16日・8月6・20日（日）  
午後2時～4時  
定員／10人  
講師／渡邊敏治氏

## 生涯現役プラチナ応援対象事業 地域包括支援センター教室

## いきいきと健康に生活するために

問 地域包括支援センター  
Tel 35・1127

### 募集 目指せタンデイ！ 男だけのいきいき活躍教室

▼シルバリーハビリ体操を行い、今からでも気軽に運動を続けられるコツをお伝えします。また、地域の様々な活動も紹介します。男性がいくつになっても活躍できる場を増やしましょう。  
日時／5月11・18日（全20回）  
午前9時30分～11時（受付は9時から）  
※6月以降の日程は申込者に郵送します。

### 募集 楽しく若返る！ 健康かつぱっ教室

▼毎日を元気に、若々しく生活するためにはどうしたら良いのか。運動、栄養、歯科、物忘れ予防など、健康のために今すぐできることを紹介します。  
仲間と一緒に理想の自分を目指しませんか。  
日時／6月3・10・17・24日  
7月1・8・15・22・29日  
8月5・19・26日（全12回）  
午前9時30分～11時（受付は9時から）

### 募集 シル・リハ体験 教室（申込不要）



▼本庁舎・中央公民館で行うシルバリーハビリ体操。本庁舎では行政（市役所・警察など）のPRを兼ねた講話も聞くことができます。  
日にち／  
本庁舎1階メロディアスホール  
5月18・27日・6月10・24日  
（初回のみ）  
中央公民館2階第1・2講座室  
5月1・15日・6月5・19日（日）  
時間／①午後1時30分～2時30分 ②午後2時45分～3時45分（中央公民館は①のみ）  
定員／本庁舎40人程度  
中央公民館60人程度

場所／石岡保健センター  
対象／65歳以上の男性で、介護予防教室に参加しておらず運動習慣を身に付けたい人（医師から運動制限の指示を受けていない人）  
定員／30名  
申込方法／4月17日（金）までに直接または電話で申込（応募多数の場合は抽選）

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館ホール  
対象／65歳以上で、医師から運動制限の指示を受けていない人  
定員／40名  
申込方法／4月24日（金）までに直接または電話で申込（応募多数の場合は抽選）

場所／石岡保健センター  
対象／65歳以上の男性で、介護予防教室に参加しておらず運動習慣を身に付けたい人（医師から運動制限の指示を受けていない人）  
定員／30名  
申込方法／4月17日（金）までに直接または電話で申込（応募多数の場合は抽選）

掲載しているイベント・募集情報は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況等に応じて、中止または変更になる場合があります。詳しくは、市ホームページにて。

## 令和2年度 健康体操教室

石岡保健センター会場

時間／午後1時30分～3時

特定保健指導コース

内容／特定保健指導・スト

レッツ・エアロビクス

対象／40～74歳 定員／40人

健康応援プランコース

内容／保健指導・健康づくり・

ヨガ

対象／40～64歳 定員／15人

八郷保健センター会場

時間／午前9時30分～11時30分

対象／40歳以上 定員／30人

何歳になってもできる体操

コース

内容／ロコモティブシンド

ローム予防

体力アップコース

内容／メタボ予防

▼各コースとも5月から開始  
します。詳しい日程は、申  
し込みました人(当選者)に  
お知らせします。

申込方法／4月10日(金)～15

日(休)午前8時30分～午後5

時15分(土日を除く)に各

保健センターへ申し込み

※定員を超えた場合は、後日「抽選番号」を郵送します(八郷保健センターのみ)

石岡保健センター

Tel 24・1386

八郷保健センター

Tel 43・6655

## 初心者向け ひまわり体操



日時／5月13・27日・6月

3・10・17日・7月1・8・

15・22日(休・全9回)

午後2時30分～4時

場所／ふれあいの里石岡ひま

わりの館

対象／市内在住の65歳以上で

心疾患がなく、医師から運

動制限されていない人

定員／40人(定員を超えた場

合は抽選)

内容／イスやボール等を使っ

た体力の維持・向上を目的

とした軽めの体操

講師／木村幸子氏

人の名前が出てこなくなった…  
漢字を書けなくなった…

パソコンやスマートフォンで  
簡単に認知症チェック!

▶チェックサイトには、

「家族や介護者向け」と

「本人向け」の2種類があります。

認知症は初期のサインを見逃さず、  
適切な対応を行うことが大切です。  
認知症かなと不安になったらサイ  
トからチェックしてみましょう。  
※利用料は無料で、個人情報の入  
力は一切不要です。

(通信料等は別途必要です)



不安なことがあったら  
地域包括支援センター  
にご相談ください。

石岡市認知症簡易チェックサイト

検索

☎地域包括支援センター Tel 35-1127

## もの忘れ(認知症) 相談 相談会

▼市内精神科医療機関の精神  
保健福祉士による相談会。  
訪問での相談も受け付けま

す。秘密は厳守されます。

日時／4月15日、5月13、27日(休)

午後1時30分～4時(予約制)

場所／地域包括支援センター

申込方法／4月6日(月)～13日

(月)午前8時30分～午後5時

15分(土日祝除く)に直接

または電話で申し込み

☎市社会福祉協議会

Tel 22・2411

または訪問による相談

対象／認知症の心配がある人

やその家族

申込方法／事前に電話で申

し込み

☎地域包括支援センター

Tel 35・1127

## 手話奉仕員 養成講座

入門講座

日時／5月13日(休)～8月5

日(休)午後1時30分～午後3

時30分・8月19日(休)～11月

18日(休)午前10時～正午(全

27回)

基礎講座

日時／8月19日(休)～令和3年

2月24日(休)午後1時30分～

3時30分(全27回)

場所／ふれあいの里石岡ひまわ

りの館ボランティアセンター

対象／市内在住・在勤者

【入門講座】初めて学ぶ人、

または手話が少しできる人

【基礎講座】入門講座を修了

するなど、一定の知識技能

のある人

定員／各20人

料金／テキスト代3300円

申込方法／電話で申し込み

☎市社会福祉協議会

Tel 22・2411