

※料金の記載のないものは無料

暮らし・手続き

認知症について
悩んでいませんか？



①なごみ処「睦」開催

▼認知症の人やその家族、地域住民や専門職が集まり交流します。一緒に活動することで、共に認知症への理解を深めませんか？介護や認知症の相談もできます。どなたでもお気軽にお越しください。

内容／体を動かす簡単なゲーム（車椅子の人も参加可）

日時／5月25日（困）

午後1時30分～3時

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館ふれあいホール

定員／20人（先着順）

申込方法／5月6日（金）～20日（金）平日の午前9時～午後5時に電話またはファクスで申し込み

②もの忘れ（認知症）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です。訪問での相談も受け付けています。秘密は厳守されます。

日時／5月11・25日・6月8日（困）午後1時30分～4時

場所／地域包括支援センターまたは自宅

申込方法／電話で申し込み

③認知症簡易チェックサイトを
を「活用」ください

▼パソコンや携帯、スマートフォンで簡単に認知症をチェックしませんか？

家族・介護者向けと、本人向けを選択できます。個人情報の入力不要です。チェックサイトはこちら▼



※利用料は無料です（通信料は自己負担）。

共通事項

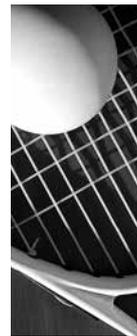
〒地域包括支援センター

Tel 35・1127

FAX 35・1132

募 集

春季市民ソフトテニス
大会参加者募集



日にち／5月8日（困）

（予備日15日（困））

時間／午前9時15分試合開始（受付は午前9時～）

場所／柏原野球場公園テニスコート

試合方法／男女別リーグ戦ダブルス

対象／市内在住・在勤在学の人で高校生以上（各高校において男子3ペア、女子3ペアまでとする）

料金／1人500円

申込方法／当日受付

〒石岡ソフトテニス連盟事務局（小島）

Tel 22・2413

65歳以上の参加者募集

①シニアサポート教室

▼理学療法士による、運動器の機能向上を目的とした軽度な運動指導を行います。

日時／6月7・14・21・28日・7月5・12・19・26日・8月2・9・23・30日・9月6・13・27日（困・全15回）

午後2時～3時30分

対象／市内在住の65歳以上で、膝・腰・肩などの慢性的な痛みを悩んでいる人

講師／林俊人氏

②ひまわり体操（初心者向け）

▼シニア向けの筋トレ体操を実施します。

日時／6月1・8・15・22・29日・7月6・13・20・27日（困・全9回）

午後2時30分～3時30分

対象／市内在住の65歳以上で一般的な介護予防体操では少し物足りないという人

講師／木村幸子氏

共通事項

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

定員／20人（定員を超えた場合は抽選）

申込方法／5月9日（困）～13日（金）平日の午前8時30分～午後5時15分に窓口へ直接または電話で申し込み

〒市社会福祉協議会

Tel 22・2411

広告掲載欄

※※掲載している情報については、新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じて中止または変更になる場合があります。また、開催の場合でも感染症対策を行った上で実施します※※

講座・教室

ひまわりの館で学ぼう

①室内ニューススポーツ教室

▼シャフルボードや今流行りのカールリングに似たユニカールなど、楽しい室内ニューススポーツがたくさん体験できます。

日時／6月2・30日・7月7・21日・8月11・25日(困・全6回)午後1時30分～3時

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館ふれあいホール

定員／20人

講師／石岡市ニューススポーツクラブ

②パーソナルトレーニング(運動個別指導)

▼運動指導員が、目的に応じて運動方法を一对一で指導します。

日時／6月1日(困)～30日(困)

の(困)で、午前10時～正午または午後2時～4時のうち、30分～1時間の指導を週1回。

場所／ふれあいの里石岡ひまわ

りの館ヘルストレーニング室
定員／8人(午前・午後各1人ずつで1日2人)

講師／ヘルストレーニング室

運動指導員

共通事項

申込方法／5月1日(困)～15日

回午前8時30分～午後5時に電話で申し込み

※定員を超えた場合は抽選

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館(月曜休館)

Tel 35・1126

上手に痛みとつきあおう 介護予防講演会

▼元気に自分らしい人生を送るためのコツを教えます。痛みの予防や改善について、理学療法士による楽しい講話と体操の体験講座です。

日時／5月27日(金)

午前10時～11時30分

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館ふれあいホール

対象／65歳以上の市民または

介護予防に関心のある人

定員／100人(先着順)

講師／Rise total support
所 圭吾氏

申込方法／5月9日(困)～20日

回午前9時～午後5時に窓口へ直接または電話で申し込み

申込方法

回午前9時～午後5時に窓口へ直接または電話で申し込み

Tel 35・1127

備えよう! 安心できる未来のために

▼エンディングノートの活用
法や遺言の書き方、相続などについて学びましょう。
(生涯現役プラチナ応援事業対象)

日時／6月2・23・30日(困)

午後2時～3時30分

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館介護研修室

対象／3日間すべてに参加できる市内在住の人

定員／20人(先着順)

申込方法／5月6日(困)～20日

回午前9時～午後5時に電話またはファクスで申し込み

回地域包括支援センター

Tel 35・1127

Fax 35・1132

相談

行政書士による 無料相談会(要予約)

▼日常生活で困っていること、将来に対する不安など、お気軽にご相談ください。

日時／5月21日(困)

午後1時～4時

場所／国府地区公民館

相談内容／遺言、相続、許可申請、農地関連手続など

※前日までに電話で要予約

回県行政書士会県南支部

Tel 43・0536(若山)

法律家による成年後見 制度専門相談(要予約)

日時／5月19日(困)

午後1時30分～4時

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

対象／市内在住の人

申込方法／事前に電話で申し込み

回市成年後見サポートセンター(市社会福祉協議会)

Tel 22・2411

広告掲載欄

広告掲載欄