

※料金の記載のないものは無料

くらし・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、地域住民や専門職など誰でも気軽に参加でき、集まって語りあうことで、悩みごとなど共有してほっと一息できる場です。

今回は、認知症サポーター養成講座を行います。認知症の症状や認知症の人への接し方、予防方法を楽しく学びます。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時／7月27日(木)

午後1時30分～3時

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館介護研修室

定員／20人(先着順)

申込方法／7月1日(金)～22

日(土)の平日午前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／7月13・27日・8月10

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
ご活用ください

▼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



食生活改善推進員養成講習会
受講生募集

内容：調理実習、食生活に関する講義
※申込者には、後日詳細を通知します。

日程：① 8月26日、② 9月12日、
③ 9月29日、④ 10月14日、
⑤ 10月27日、⑥ 11月17日、
⑦ 12月16日(全7回)

場所：①・⑦…石岡保健センター
②～⑥…八郷保健センター

対象者：市内在住で、講習終了後に食生活改善推進員として活動できる人

定員：35人

申込方法：8月5日(金)までに電話で申し込み
〒八郷保健センター Tel 43-6655

食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは

『私たちの健康は私たちの手で』をスローガンに、自身や家族、身近な人たちがいつまでも健康で楽しく生活できるよう、食事を通じた健康づくりを推進する活動を行っています。



主な活動として、保健センターや公民館で調理実習などを行い、おいしくてバランスの良い食事を推進しながら、子どもたちや近所の人々と交流をします。この機会に講習会を受け、一緒に活動しませんか。

広告掲載欄

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※※

募 集

**プラチナ応援券の協賛店
を募集しています**

▼市では、65歳以上の人が、市や社会福祉協議会が指定する講座などに参加し、ポイントを貯めてプラチナ応援券（500円券）と交換することができ、「生涯現役プラチナ応援事業」を実施しています。

この事業に協賛していただける、応援券の取扱店舗を募集しています。申し込みについて、詳しくはお問い合わせください

☎高齡福祉課
Tel 23・7326



**令和4年度
よい歯のコンクール募集**

▼入賞者には賞状および記念品をお送りします。

※本コンクールで入賞歴のある人および親子の再応募

はご遠慮ください。

①8020高齡者

よい歯のコンクール

対象者／昭和17年3月31日以前の生まれで（80歳以上）、ご自分の歯を20本以上保っている人（治療されていても結構です）

②親と子の

よい歯のコンクール

対象者／満3歳～6歳（平成28年4月2日～平成31年4月1日までの間に生まれた未就学の幼児）のお子さんと母親または父親

※喫煙習慣のある親は対象外

①・②共通

応募期限／7月22日☎必着

※応募方法などの詳細についてはお問い合わせください。

☎県歯科医師会
Tel 029・252・2561

自衛官募集

募集内容／①一般曹候補生

②自衛官候補生

受付期間／

①7月1日☎～9月5日☎

②年間を通じて受付

資格／18歳以上33歳未満の人
試験期間／

①1次：9月15日☎～18日☎

2次：10月8日☎～23日☎

※いずれか1日を指定

②受付時にお知らせ

☎自衛隊土浦地域事務所

Tel 029・821・6986

放送大学入学生募集

▼10月入学生を募集します。約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

出願期間／

第1回：8月31日☎まで

第2回：9月13日☎まで

※資料請求無料

☎放送大学茨城学習センター

Tel 029・228・0683

講座・教室

楽しく踊ろう！

ちびっ子ダンス

▼みんなで仲良く体を動かして楽しく踊ろう！

日時／8月7日・21日・28日

（回・全3回）午後1時30分

分～2時30分

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館

対象者／子ども（年齢制限なし）

定員／10人

※定員を越えた場合は抽選

申込方法／7月1日☎～15日☎

の平日午前8時30分～午後5時15分に電話で申し込み

☎ふれあいの里石岡ひまわりの館

Tel 35・1126

傾聴ボランティア養成講座

養成講座

▼高齢者とのコミュニケーションを学んでみませんか。

日時／7月14日☎午前10時～11時30分

場所／ふれあいの里石岡ひまわりの館介護研修室

定員／25人

※定員を越えた場合は抽選

対象者／市内在住・在勤の人

申込方法／7月1日☎～7日☎

の平日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

広告掲載欄

暮らし・手続き

募 集

講座・教室

相 談

おしらせ

健康

イベント・催し