

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、悩みごとなどを共有してほっと息できる場です。

今回の活動は、体を動かしながら脳の活性化を目指す簡単なゲームです。介護や認知症の相談もできます。

日時／5月24日 ㊗

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／5月19日 ㊗までの

平日午前8時30分～午後5時に電話またはファクスで申し込み

②認知症簡易チェックサイトを
ご活用ください

▼家族・介護者向けと、本人向けを選択できます。個人情報への入力はありません。チェックの結果、心配な人

は地域包括支援センターのもの忘れ相談会をご利用ください。
チェックサイトはこちら▼



※利用料は無料（通信料は自己負担）です。

③もの忘れ（認知症）相談会

▼市内精神科医療機関の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24日・6月14日 ㊗

午後1時30分～4時（予約制）

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

①～③共通事項

☎市地域包括支援センター

TEL 35・1127

FAX 35・1132

税務署からのお知らせ

▼事業者の人向けに、10月から開始する消費税のインボイス制度の概要や消費税の基本的な仕組みについて説明会を開催します。

日時／【法人】5月19日 ㊗

午前10時～11時・午後1時

30分～2時30分

【個人事業主】5月22日 ㊗

午後1時30分～2時30分

5月23日 ㊗ 午前10時～11時

場所／土浦税務署3号館2階

会議室

定員／各回30人（事前登録制・先着順）

※来場の際には、公共交通機関をご利用ください。

☎土浦税務署

【法人】

TEL 029・8222・8571

【個人事業主】

TEL 029・8222・3516

講座・教室

介護予防講演会

「楽しく脳力アップ講座」

▼多くの人が注目している「認知症予防」についての講演会です。県内の市町村で介護予防教室を担当している人気講師をお招きします。楽しく頭と身体を動かし、脳の機能を活性化させましょう！
日々の生活で認知症予防がしたいという人はぜひ、ご参加ください。

日時／5月25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ふれあいホール

対象／市内在住または在勤の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1日 ㊗～18

日 ㊗ 午前8時30分～午後

5時に窓口へ直接または

電話で申し込み

※スマートフォン

からの申し込み

はこちらから▼



☎市地域包括支援センター

TEL 35・1127



石岡市公式 LINE
友だち登録募集中

二次元コードを
読み込み、簡単
友だち登録▶



☎秘書広聴課わがまち
発信室 TEL 23-7275

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。料金の記載のないものは無料※※

講座・教室

未来に備える

権利擁護講座

▼エンディングノートや相続・遺言、生前整理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1・8・15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／30人(先着順)
申込方法／5月8日(回)～26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
〒市地域包括支援センター

Tel 35・1127
FAX 35・1132

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1・8・15・22・29日・7月6・13・20・27日

8月3・10・17・24・31日
9月7日(困・全15回)
午後2時30分～4時

場所／三村地区ふれあいセンター

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
定員／20人(定員を越えた場合は抽選)

申込方法／5月8日(回)～12日(回)午前8時30分～午後5時15分に直接または電話で申し込み(土日を除く)

〒市社会福祉協議会
Tel 22・2411

学びを応援！

歴史の里いしおか市民講師

▼「何かはじめてみようかな」と思ったことはありませんか? そんなとき、市民講師がお手伝いをします。

市では、ボランティア指導者を募り「市民講師」として登録いただいています。

ジャンル／茶道・華道・彫塑・絵手紙・伝統芸能・舞踊・ダンス・生涯教育・外国語

パソコン講座・工芸・手芸・折り紙・料理・着付け・スポーツ・エアロビクス・健康法など

活用方法

①5人以上のグループで学習内容、場所を決定

②講師と直接日程などの交渉

③講座の実施
※講師の連絡先はお問い合わせください。

※詳しくは市ホームページからご確認ください▼



〒市生涯学習課(内線1478)

介護職員初任者研修

日程／6月25日・7月2・9・23・30日・8月6・20・27日・9月3・10・24日・10月1・15・22日(回・全14回)

午前9時～午後5時

場所／県母子寡婦福祉連合会
ラーク・ハイツ会議室

対象／母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦で全日程参加でき、今後就労を希望する人

定員／20人

申込方法／指定の申込用紙に

必要事項を記入の上、5月25日(困)までに提出
※テキスト代および保険加入代がかかります。

〒県母子寡婦福祉連合会
Tel 029・221・8497

農業関係育成講座

①リーダー農業育成講座

▼経営管理・財務管理・労務管理・マーケティングの専門家を講師に迎え、実践可能な事業計画を作成します。(全9回)

②女性農業経営者育成講座

▼農業経営に必要な知識の習得、実践可能な経営計画の作成を行います。(全6回)

①・②共通

対象／県内在住で農業経営の改善を目指す農業者

開催時期／7月～令和6年2月
場所／県農業総合センター

定員／16人

※詳しくはホームページからご確認ください▼



〒県農業総合センターいばらきアカデミー事務局
Tel 45・8322

広告掲載欄

広告掲載欄

くらし・手続き

講座・教室

募集

相談

健康

健康

お知らせ

イベント・催し