

募集

認知症家族交流会に参加しませんか

認知症の人を長年介護されてきた人や、家族が認知症の診断を受けたばかりで不安を感じている人など、介護者同士だからできる話を共有しませんか。

とき 2月21日(金)午後2時～4時

ところ テラス沼田4階防災会議室405

対象 認知症の人を介護している家族

定員 20人程度

参加費 無料(要予約)

申込期限 2月17日(月)申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター ☎221112へ

介護予防サポーターによる集いの場「元気のみち」

今月はおひなさまを作ります。その他に脳トレ・口腔体操、軽体操、おしゃべりやお茶会を行います。

とき 2月18日(火)午後2時～3時

ところ 中央公民館2階第1会議室

対象 どなたでも

※事前申し込み不要

参加費 無料
問い合わせ 高齢福祉課介護予防係 ☎内線3155へ



軽体操の様子

参加無料

出張！福ろうクラブ in 川田・利根
リハビリの専門職がやってくる

福老体操の他に、リハビリ専門職による体力チェックを行います。

とき・ところ ①3月12日(木)

・利根保健福祉センター②3月18日(水)・川田公民館。両日とも午前10時～11時(9時45分受け付け開始)

内容 リハビリ専門職による立

ち座りテストや片足立ち時間、握力などの体力チェック、福老体操、脳トレなど

対象 どなたでも

※事前申し込み不要
その他 出張！福老クラブは各地区公民館で行っています。

15ページの健康ガイドをご覧ください

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係 ☎内線3155へ

ふれあい福祉センター教養教室「パソコン教室(エクセル入門)」受講者を募集します

とき 2月25日(火)から28日(金)までの午後1時30分～4時30分

ところ ふれあい福祉センタークラブ室

対象 原則、市内に在住する60歳以上で、エクセルを使うのは初めて、または初心者の人

定員 8人(超えた場合は抽選)

受講料 無料(センター使用料は別途)

申し込み 2月15日(土)までに電話、または直接ふれあい福祉センターへ

※受付時間は休館日の月曜日を除く午前9時30分～午後7時

問い合わせ ふれあい福祉センター ☎23497へ

(広告)

(広告)



姉妹都市通信
静岡県下田市のすがた
花を眺めて湯けむり巡る

いのうざわ 稲生沢湯めぐり花めぐり

しだれ桃や桜が咲き誇る春の季節、稲生沢地域にある6カ所の温泉旅館で日帰り入浴体験ができる湯めぐりチケットを販売します。1冊のチケットで各温泉旅館に1回ずつ入浴可能ですので、花々が美しく咲く街並みを散策しながら温泉で一息ついて、春らんまんの稲生沢地域を十分に満喫ください。

チケット販売期間 3月1日(日)～4月23日(木)

チケット料金 1冊1,800円

湯めぐり期間 3月23日(月)～4月30日(木)

主催 稲生沢地域まちづくり協議会

問い合わせ 下田市建設課 ☎055822219へ