

こんにちは! 坂祝町地域包括支援センターです

高齢者福祉に関する総合相談窓口です

認知症サポーター養成講座開催

認知症になると脳の働きが悪くなることにより、今までできたことができなくなるなど生活するうえで支障が出てきます。しかし、地域の皆さんの協力があれば、認知症の人もその家族も安心して住み慣れた地域で暮らすことができます。

認知症サポーターとは、認知症の人の「応援者(サポーター)」のことです。特別なことをする人ではなく、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る人のことです。認知症は誰もがなる可能性のある病気です。他人事ではなく自分たちの問題だと考え、自分たちに何ができるか考えてみましょう。

どなたでも受講できます。ご家族、ご近所お誘い合わせてご参加ください。

※会場の入場者数制限のため、事前に地域包括支援センターまでお申し込みください。

※講座受講者には、オレンジリングが授与されます。

日 時: 7月9日(土) 午後1時30分～午後3時
場 所: 総合福祉会館サンライフさかほぎ 2階会議室
講 師: 地域包括支援センター職員、認知症キャラバン・メイト



筋力アップ8回教室 参加者募集

年齢を重ねるごとに「体力が落ちてきたなあ」と感じることはありませんか。「もう年だから仕方ない」とあきらめないで、何歳になってもトレーニングをすることで、筋力がアップし、イキイキ・活力ある生活を送ることができます。

教室ではマシンを使用した下肢の筋力トレーニングとバランス運動を行います。

マシンの使い方を覚えたら、教室修了後、マシン開放日に自主トレーニングができます。

日 時: 7月26日～9月13日
毎週火曜日 午前10時～午後0時
場 所: サンライフさかほぎ 2階 研修室
参加費用: 800円
定 員: 12名
申込締切: 7月19日(火)



坂祝町地域包括支援センター
総合福祉会館サンライフさかほぎ内 **TEL 25-7575**