

## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症の正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。認知症についての基礎知識や、家族へのサポート方法を学び、認知症の人が困っていたら、無理のない範囲でどんな支援ができるかを考える講座を開催します。

- 日時 8月29日(火) 午後1時30分～3時
- 場所 石橋公民館 会議室5
- 対象者 市在住の方
- 参加費 無料
- 内容 認知症とは、認知症の人と接する時の心構え など
- 定員 先着20名
- 申込方法 電話、しもつけオンラインサービス  
<https://lgpos.task-asp.net/cu/092169/ea/residents/procedures/apply/e3b2db5f-0ba3-4ec8-9896-e09701f5eb1/start>
- 申込期限 8月22日(火) 午後5時
- その他 受講者には認知症サポーターの証「認知症サポーターカード」をお渡しします。

- 申し込み・問い合わせ先  
 高齢福祉課  
 基幹型地域包括支援センター  
 ☎(32)8904



## フレイル予防教室

いつまでも元気で若々しくいたいあなたへ！最近、体の衰えを感じていませんか？

フレイル(「健康」と「介護が必要」の間)は早い時期に予防を行えば、より健康な状態に戻すことができます。この教室では、フレイルを予防して、いつまでも自立して豊かな暮らしを続けていくためのポイントを、各専門職からお伝えします。

- 日時 『元気に過ごせるため!』の全3回
- ①9月14日(木) 午前9時30分～11時30分  
フレイルについて・フレイルチェック、体力測定
- ②9月21日(木) 午前9時30分～正午  
食事のとり方・口のはたらき
- ③9月28日(木) 午前9時30分～11時30分  
体力のつけ方

- 場所 石橋公民館 会議室4
- 対象者 市在住・在勤の方
- 定員 15名
- 参加費 無料
- 申込期間 8月1日(火)～25日(金)

※11月に南河内地区での開催を予定しています。

- 申し込み・問い合わせ先  
 高齢福祉課 ☎(32)8904



## きらら館 ヨガ教室

### はじめてYOGA

初心者の方でも無理なくご参加いただけるやさしいヨガクラスです。簡単なヨガのポーズを体験し、凝り固まった体をほぐします。

- 日時 8月31日(木)  
午前10時30分～11時30分
- 定員 25名
- 参加費 880円
- 申込期間(電話受付可)  
8月10日(木)  
午前9時30分～



### リラックスYOGA

ヨガの呼吸法とポーズを使って自律神経の乱れを整え、心と体の疲れをいやすクラスです。姿勢を整え、疲れにくい身体をつくります。

- 日時(全3回・木曜日)  
9月14日・21日・28日  
午前10時30分～11時30分
- 定員 17名
- 参加費 3,300円
- 申込期間(電話受付可)  
8月21日(月)  
午前9時30分～

### 共通事項

- 場所 きらら館
- 服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット(持っている方)
- 申し込み・問い合わせ先  
 きらら館 ☎(52)3711

## 運動不足のママ必見！ 託児付ピラティス体験教室

子育てや家事などにより、運動やスポーツをする機会のない女性を対象にしたピラティス体験教室を、市とNPO法人グリムの里スポーツクラブ、県が連携して開催します。

- 日時(全4回・木曜日)  
10月5日～26日  
受付開始 午前9時30分  
体験教室 午前10時～11時
  - 場所 スポーツ交流館
  - 定員 先着20名
  - 対象者 運動・スポーツをしていない女性で、全4回の教室に参加可能な方
  - 参加費 1回100円(保険料込み)
  - 持ち物 運動しやすい服、飲み物、ヨガマット(無料貸出あり)
- ※会場内に無料の託児所を設置します。対象は生後3か月以上の未就学児です。

- 申込方法 申込フォーム

- 問い合わせ先  
 県スポーツ振興課  
 総合型SCフェスタ  
 ピラティス体験教室係  
 ☎028(623)3416



申込フォーム