

市民向け「フレイル予防教室」

フレイルとは、加齢に伴う心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、健康と要介護の中間の状態です。予防や治療を行えば、より健康な状態に戻ることができます。

「まだ大丈夫」と考えるのではなく、健康な今から予防しましょう。参加者には健康タオルをプレゼントします。

■日時 7月15日(火)

午前9時30分～11時30分

■場所 市役所203会議室

■対象者 おおむね65歳以上の方

■定員 40人程度

■内容 フレイル予防についての各種専門職からの講話、体力測定・運動

※動きやすい服装、靴でお越しください。

■申込期限 7月7日(月)

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

結婚50年の金婚夫婦を祝福する会

結婚以来50年にわたり、苦楽をともにしてきたご夫婦を祝福します。日程や会場は、後日個別にお知らせします。

■対象者 次の要件をすべて満たすご夫婦

- ・市内に住所を有している
- ・12月31日時点で結婚50年以上(昭和50年12月31日以前に婚姻届を提出している)
- ・過去に本市の金婚夫婦祝福を受けていない

■申込方法

必要書類を提出(郵送も可)

■必要書類

- ・金婚夫婦祝福会参加申込書兼戸籍確認同意書(各地域包括支援センターと高齢福祉課で配布、市ホームページからダウンロード可)

■申込期間

6月2日(月)～7月31日(木)(必着)

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

認知症家族交流会

認知症の介護をされている方が集える場です。悩みの共有や意見交換をしませんか。

■日時 6月13日(金)

午前10時～11時30分

■場所 市役所304会議室

■対象者

認知症に興味のある方や認知症の方の介護をしている方

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)をご利用ください

熱中症警戒アラート運用期間(4月第4水曜日～10月第4水曜日)には、暑さをしのげる場所を確保するため、冷房設備を有する市有施設・登録のある民間施設などをどなたでもお使いいただけるよう開放しています。これらをクーリングシェルターと呼び、熱中症などの甚大な健康被害を防止します。

各対象施設には、クーリングシェルター・マークを表示します。施設ごとに開放日や利用可能な時間が異なりますので、詳細は市ホームページをご覧ください。また、熱中症警戒アラートについては、14ページをご覧ください。

■問い合わせ先 環境課 ☎(32)8898



市ホームページ

月総額8万円台～

大切なご家族を
近くで安心の暮らしへ。
まずはお気軽にご相談ください！

〒307-0053 茨城県結城市新福寺2-7-2

軽費老人ホーム(自立型ケアハウス)

フローレンス結城

TEL 0296-32-2234

下野市役所から車で30分

未経験者・初めての方へ

楽しくて元気が出る！

健康マージャン教室

- ★認知症予防に興味がある方
- ★外出する機会を増やしたい方
- ★麻雀をやったことがない方

参加者の9割が女性です。

女性に人気で、年齢関係なく

安心して参加できる教室です！

おかげ様で1期生が
がんばっています♡

2期生
募集中！

■初回開催日

(毎週1回開催予定)

6月18日(水)・6月19日(木)

6月20日(金)・6月21日(土)

※お好きな曜日をお選び

いただけます

■開催時間(3時間)

午前9時30分～12時30分

■会場 グリムの館

■参加費 1回1,500円

■入会費 無料

★申し込み・問い合わせ先★ 宮澤 ☎090(9826)7806