

体力年齢をはかってみませんか

●問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班 ☎096-248-1126 ▲市ホームページ



専門スタッフがサポートしながら、筋肉量や歩行速度など日常生活に役立つ項目を丁寧にチェックします。「自分の体力がどのくらいなのか知りたい」「最近ちょっと足腰が気になる」そんな人にも安心して参加できる内容です。

今後の健康づくりのヒントを学んでみませんか。

皆さんのご参加をお待ちしています。

- ▶**とき** 6月18日(木) 午後2時～4時
(受付 午後1時30分～)
- ▶**ところ** 泉ヶ丘市民センター 多目的室
- ▶**対象者** 65歳以上の市民(介護認定がない人、運動制限がない人、過去6カ月間で市の介護予防教室などで体力測定を受けていない人)
- ▶**定員** 先着20人
- ▶**参加費** 無料
- ▶**持ってくるもの** 動きやすい服装、運動靴(室内用)、タオル、飲み物

- ▶**申込期間** 6月8日(月)から
- ▶**申込方法** 電話



▲体成分分析装置



▲体力測定をしている様子

内容

- ・問診票による心身状態の確認
- ・体成分分析装置による筋肉量や体脂肪量などの測定
- ・体力測定(握力、片足立ち、歩行速度など)
- ・椅子に座ってできる軽運動

第68回 熊日金婚夫婦表彰式

●問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班 ☎096-248-1126

熊本日日新聞社が、結婚50年を迎えた夫婦を表彰します。事前申し込みが必要ですので、忘れずに申し込んでください。表彰式では、賞状と記念品を渡します。

※表彰を受ける夫婦は、熊本日日新聞に名前が掲載されます

- ▶**対象** 昭和51年1月～12月までに結婚した夫婦
(昭和51年以前の結婚で、これまで表彰を受けていない夫婦も対象)
- ▶**とき** 10月30日(金)
- ▶**ところ** 「ヴィーブル」文化会館
- ▶**申込期限** 7月10日(金)必着

※申し込みをした夫婦には9月中旬頃に案内文を送付

▶申込方法

- ①高齢者支援課 包括支援センター班、西合志総合窓口(御代志市民センター)、泉ヶ丘支所、須屋支所の窓口へ提出(平日のみ)
- ※申込用紙は窓口にあります

- ②郵送(必要事項を記入)または申し込みフォーム
- 必要事項**
夫婦氏名・住所・年齢・結婚年月日・電話番号

- ▶**申込先**
高齢者支援課 包括支援センター班
〒861-1195 竹迫2140



▲申し込みフォーム



生活・介護支援サポーター養成講座

●問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班 ☎096-248-1126 ▲市ホームページ



介護に関する知識と技術を習得し、講座を修了すると、市が認定する『元気応援サポーター』として、報酬を得ながら活動することができます。高齢者の生活を多角的にサポートする、やりがいのある活動です。

とき		内容
① 6月19日(金)	午前9時30分～午後0時30分	高齢者の理解、介護保険制度
② 6月23日(火)		認知症の理解、口腔ケアについて
③ 6月26日(金)		障がいの理解、介護予防体操
④ 6月30日(火)		高齢者の栄養と食事
⑤ 7月3日(金)		車いす・ベッドへの移動方法、救急方法
⑥ 7月上旬予定	午前または午後	実習
⑦ 7月10日(金)	午前9時～正午	まとめ・修了式

▶対象

- ①～⑦の全講座を受講できる市内在住の人

▶ところ

- ふれあい館

▶定員

- 20人

▶参加費

- 無料

※託児は要相談

▶申込期限

- 6月12日(金)

※元気応援サポーター

市が実施する訪問型サービスAの従事者として、支援の必要な高齢者の自宅を訪問し、買い物や掃除など日常生活上の支援を行います。1回45分の活動で800円の支給があります。

▶申込方法

- 電話、申し込みフォーム

▶申込先

- 市社会福祉協議会 地域福祉課

☎096-242-7007



▲申し込みフォーム

送迎支援サポーター養成講座

●問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班 ☎096-248-1126

市が実施する介護予防教室などに参加したいけれど、会場まで行けなくて困っている高齢者の外出を支援、サポートします。運転が好き・得意な人、運転を通じて活動してみたい人は、ぜひ送迎サポーターを始めてみませんか。

とき	ところ	内容
① 6月16日(火)	午前9時30分～正午	ふれあい館
② 6月24日(水)	午前10時～正午	城北自動車学校

▶対象

- 普通自動車免許がある70歳未満で、2日間受講できる本市在住の人

▶定員

- 10人

▶参加費

- 無料

▶申込期限

- 6月12日(金)

▶申込方法

- 電話

▶申込先

- 市社会福祉協議会 地域福祉課

☎096-242-7007

※送迎サポーター

主に“認知症予防教室に通う人”の送迎を行います。身体的な介助はなく、未経験者でも安心して活動できます。1回の活動で500円の支給があります。



▲市ホームページ

