

Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

 \bigcirc 0299 - 55 - 0114

いつまでも健やかにすみなれた地域で生活 していけるよう、高齢者やご家族のみなさ んを、医療、保健、介護及び福祉などさま ざまな方面から総合的に支援します

自分のために介護予防

行方市では 34 カ所の会場で「シルバーリハビリ体操教室」を月 2 回開催しています。 26 年度には八木蒔地区が新たに仲間入りしました。八木蒔地区は行政から体操教室を



勧めたわけではありません。地区で時間をかけ話し合い、仲間が集える場として、また自分たちで介護予防を積極的に取り組んでいこうという意識のもと立ち上がった教室です。誰かに勧められたものは長続きしません。自らが「やってみたい」と心が動けば自然に体はついてくるものです。やってみたいがどうやって始めたらいいかわからないという地区は、ぜひ地域包括支援センターまでお電話ください。また、体操を指導してくれる方がいなくては、体操教室も開催できません。今年度も行方市・鉾田市合同でシルバーリハビリ体操を普及するボランティアとして「シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会」を開催します。ぜひご参加ください。

- ◆募集人員◆ 行方市・鉾田市合わせて 30 名
- ◆申込資格◆
- (1) 行方市民で、平成 27 年 4 月 1 日現在で満 60 歳 以上であること
- (2) 常勤の職業に就いていないこと
- (3) 講習後に地域活動を行うことができること
- (4) 緊急やむを得ない事情をのぞき、全日程に参加できること

◆受 講 料◆ 無料(ただし昼食代は各自負担)

◆申込方法◆ 5月25日(月)までに下記まで 電話にてお申し込みください。

> 問い合わせ・申込先 地域包括支援センター(玉造保健センター内) Tel 0299-55-0114

◆講習会日程◆

日程	時間	会 場	備考
6月2日(火)	午前9時45分~	茨城県立健康プラザ (水戸市)	開講式・講習
6月5日(金)	午前 10 時~ 午後 3 時 45 分	玉造保健センター	講習
6月9日 (火)			講習
6月12日(金)			講習
6月19日(金)			講習
6月23日(火)			講習・閉講式







過払い金回収 ↑ 相談¥0 着手金¥0 成功報酬制! 借金整理・交通事故・離婚

LEGAL PLUS 弁護士法人 リーガルプラス

秘密厳守

茨城県弁護士会所属

かしま法律事務所

124 号イオンそば

☎0299-85-3350(平日・土曜日10:00~18:00) リーガルプラス 検索 代表弁護士 谷 靖介



■ 麻生支店: 行方市麻生 1135-31
TEL:0299-72-0551

■ 玉造支店: 行方市玉造甲 337 TEL:0299-55-0101

● 北浦支店: 行方市山田 1301-1 TEL:0291-35-2121

19

NAMEGATA MAY.2015