

## 「転ばないからだづくりと物忘れ予防講座」を開催します！

いつまでも“自立した生活を送ること”を目指して、健康に暮らすための知識やスキルを学んでいきます。

回	日時	テーマ	内容
1	9月3日(日) 受付9時 9時30分～11時30分	「あれ」「それ」 が始まったら物忘れ？ 認知症について学ぼう	認知症の予防と理解 認知症の方への対応 認知症サポーターの役割
2	9月16日(土) 受付9時 9時30分～11時30分	だんだん、からだ が弱っていくその前に フレイル予防を学ぼう	フレイルは予防できる フレイル自己チェック 高齢者の栄養のポイント
3	10月1日(日) 受付9時 9時30分～11時30分	おいしく食べたい 口腔ケアのひみつを学ぼう	歯や飲み込みの大切さ 飲み込みテスト、お口 のお手入れ体験など

※第1回を受講すると、身近にいる認知症の人や家族を温かく見守り支援する「認知症サポーター」になります

- 対象者 興味関心のある65歳以上の人（定員：20～30人）
- 場 所 多久市役所 4階 大会議室東 ■参加費 無料
- 申込方法 地域包括支援課（☎75-6033）に電話で申し込んでください。
- 申込期限 8月25日(金)まで

### “多久市地域包括支援センター”の スタッフを紹介します。

「高齢者の方が、地域で元気に過ごす  
ためのお手伝いをする職員」です



ケアマネジャー  
として皆さまの  
お役に立てるよう  
頑張ります

介護支援専門員  
(ケアマネジャー)  
てつみ ちよ  
鉄井 美千代

### 高齢者パソコン教室の参加者募集

今回の教室ではWord(ワード)の基礎を学  
ぶことができます。

- 対象者 65歳以上で多久市に住民登録が  
あり、パソコン操作に興味が  
ある人（定員10人）
- 日 時 9月4日(月)から8日(金)まで  
10時から12時まで
- 場 所 クリーンヒル天山  
管理棟1階 会議室
- 参加料 500円  
(別途テキスト代1,320円が必要)
- 申込方法 地域包括支援課（☎75-6033）に  
電話で申し込んでください。
- 申込期間 8月14日(月)から25日(金)まで  
(応募多数の場合は抽選により  
決定します)