

### げんきアップさー来る (もりもりコース)

- 日時 11/10・17・24 (毎週木曜日)  
12/1・8・15・22  
9:30～10:30 (初心者)  
10:45～11:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

### げんきアップさー来る (きらきらコース)

- 日時 11/4・11・18・25  
12/2・9・16 (毎週金曜日)  
13:30～14:30 (初心者)  
14:45～15:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

### 知っ得ゼミナール 2学期が始まっています!

- 日時・内容 14:00～15:30  
11/11(金): コツコツ予防しよう  
骨粗しょう症
- 11/25(金): 高齢者に多い骨折について
- 講師 黒川宏亮先生  
(諸隈病院 整形外科医師)
- 場所 多久市役所 4階 大会議室東

### 第4回 家族介護教室

- 日時 12/10(土) 13:30～15:00
- 場所 社会福祉会館
- テーマ 飲み込み上手で元気はつらつ!!  
～誤嚥予防について～
- 講師 緒方和則先生  
(諸隈病院 言語聴覚士)
- 参加費 無料

### 高齢者パソコン教室 (エクセル初心者コース)

- 対象者 65歳以上の多久市民で、エクセルを覚えてみたい! という方  
(エクセル=名簿や金銭出納簿などを作るソフト)
- 日時 12/5(月)～9(金)の5日間  
10:00～12:00
- 場所 多久市役所 4階 大会議室東  
事前に申込が必要です
- 申込締切 11月18日(金)必着
- 申し込み方法  
官製はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、パソコンのレンタルの有無を記入の上、郵送してください。
- 申込先 〒846-8501 (住所は不要)  
多久市役所 福祉課 高齢・障害者福祉係
- 受講料 500円 (5回分)  
テキスト代 (エクセル用 1,260円程度)  
※パソコンを借りの方は別途2,500円が必要です。



～いい日、いい日～

## 11月11日は「介護の日」!

日本の家庭介護の現場では、介護する人もされる人も「頑張らなくては!」という意識が強く働きすぎて、ストレスをためるケースが多く見受けられます。そこで、もっと介護について知ってもらい、在宅で高齢者を介護している方々とその家族、その周りで介護を支える専門の方々をサポートするために、毎年「介護の日」にイベントを行っています。



県内一斉に

### 「介護の日」無料相談会を開催します

日頃の介護について、専門の相談員(各地域の介護支援専門員=ケアマネジャー)が相談を受けますので、お気軽にご参加ください。

- 日時 11月11日(金)～12日(土) 10時～17時  
(会場によって時間が異なる場合があります)

#### ■会場

地区	会場
多久・小城地区	ダイレックス三日月店
佐賀市北部地区	ニコー大和店
佐賀市南部地区	イオンスーパーセンター佐賀店
杵藤地区	ゆめタウン武雄店
神埼・吉野ヶ里	スーパーモリナガ吉野ヶ里店
鳥栖・三養基	フレスポ鳥栖 1階
唐津・東松浦	Aコープ唐津店
伊万里地区	(11日) Aコープいまり店
	(12日) Aコープブリス店

※多久・小城地区では福祉用具の展示会も行います。

### 介護予防講演会 (介護の日 講演と落語)

#### 『落語家のヘルパーと修行日記』

～介護は十人十色～

- 日時 11月11日(金) 14時～15時30分 (開場13時)
- 会場 佐賀市民会館 ホール (佐賀市水ヶ江 1-2-20)
- 入場料 無料
- 講師 林家源平さん (落語家)
- 【お願い】  
会場駐車場はありません。来場の際は周辺の有料駐車場か、公共交通機関をご利用ください。
- 問い合わせ・申込 佐賀市中部広域連合 給付課

☎40-1134