

げんきアップさー来る (木曜：もりもりコース)

■日時 3月6日・13日・20日
4月3日・10日・17日・24日
9:30～10:30 (初心者)
10:45～11:45 (//)
■場所 スポーツピア

げんきアップさー来る (金曜：きらきらコース)

■日時 3月7日・14日
4月4日・11日・18日・25日
13:30～14:30 (経験者)
14:45～15:45 (//)
■場所 スポーツピア

～ストレッチで老化防止～

げんきアップさー来るでは、転倒やつまずきを予防するため、足腰の筋肉を柔らかくするストレッチを行っています。65歳以上の多久市民の人は、無料で参加いただけます！



3・4月の主な行事

■問い合わせ

福祉課 高齢・障害者福祉係
☎ 75-4823

多久市高齢者趣味の作品展 のお知らせ

作品展示

期間 5月7日(水)～5月20日(火)
場所 多久市役所1階 市民ホール



作品受付

期間 4月7日(月)～4月18日(金)
場所 福祉課 高齢・障害者福祉係

応募資格 市内に居住する60歳以上のアマチュアの人

作品種目 ① 絵画 ② 書 ③ 写真
④ 手芸・工芸 ⑤ 彫刻・彫塑

※それぞれの規格については、福祉課高齢・障害者福祉係 (☎75-4823) にお問い合わせください。



出品上の注意

- ・出品数は、一人1点とする。
- ・額装、容器などには、ガラスを絶対使用しないでください。(アクリルは可)
- ・額装には、陳列金具をつけ、ヒートン、釘類をつけないでください。

《作品については、審査を行い、入賞作品を決定します》

■問い合わせ 福祉課 高齢・障害者福祉係 ☎75-4823

～市民公開講座～

実体験を踏まえた「わかりやすい認知症のお話」を聞いてみませんか？

認知症については、昨今メディアでも取り上げられることも多くなり、市報でも予防特集を組んでいるのでよくご存じだと思います。

しかし、「実際に認知症になったらどうなるのだろう？」「認知症の介護ってやっぱり大変なの？」など、疑問は尽きないと思います。

今回、市民公開講座で講師をされる森久美子さんは、「認知症の人と家族の会佐賀県支部」代表で、テレビでもご自分の介護体験の特集が放送され、認知症介護についての著書も出版されています。

この機会にぜひ、認知症の「生の体験」を聞いてみませんか？



■日時 3月11日(火) 18時～

■場所 多久市中央公民館 大ホール

■講師 認知症の人と家族の会 森久美子さん

■参加費 無料

■主催 社会福祉法人 天寿会



＜講師プロフィール＞

昭和22年、福岡市生まれ。幼児教育に携わり、結婚後に佐賀市に転居。平成7年頃実母が認知症に罹患、自宅での介護を始める。平成13年、(社)認知症の人と家族の会佐賀支部の代表に就任。講演や連載など幅広く活動が続ける。著書に『汗かき、べそかき、恥かき日記 介護体験記』(佐賀新聞社)、『汗かき、べそかき、恥かき日記 親が子供になっていく』(佐賀新聞社)等がある。