

げんきアップさー来る～ストレッチで老化防止

- ★足腰の筋肉を柔らかくして、転倒やつまずきを予防しましょう！
- ★みんなで集まれば、体だけでなく心の元気にもつながります。

対象者：65歳以上の多久市民
参加費：参加後1年間は無料
申込み：福祉課 地域包括支援係 ☎75-6033

げんきアップさー来る

【もりもりコース】（毎週木曜日）

- 日時 11/6・13・20
12/4・11・18・25
- 【初心者】9時30分～10時30分
- 【経験者】10時45分～11時45分
- 場所 スポーツピア（ゆめひろば）

げんきアップさー来る

【きらきらコース】（毎週金曜日）

- 日時 11/7・14・21
12/5・12・19・26
- 【初心者】13時30分～14時30分
- 【経験者】14時45分～15時45分
- 場所 スポーツピア（ゆめひろば）

高齢者パソコン教室

- 対象者 65歳以上の多久市民
- 内容 ワープロソフトの使い方（初級～中級）
- 日時 11/17(月)～11/21(金)の5日間
10時～12時
- 場所 多久市中央公民館視聴覚室
- 申し込み方法：官製はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、郵送してください。
- 申込先 〒846-8501（住所の記入は不要）
多久市役所 福祉課 地域包括支援係
- 申込期間 11/3(月)～11/7(金)（当日消印有効）
- 受講料 500円（5回分）
テキスト代は別途1,296円必要です。

※パソコンは無料で貸し出します。



11・12月の主な行事

サポーター事業に参加しませんか？

（介護支援ボランティアポイント制度）

佐賀中部広域連合では、サポーター事業を実施しています。これは、高齢者のみなさんがサポーター活動（介護支援ボランティア活動）を通じて地域貢献することで、自らの介護予防や生きがいづくりを図り、活動に応じてポイントが付与されるものです。

サポーターに登録して、健康で生きがいを感じながらボランティアに参加しませんか。



■対象者

佐賀中部広域連合管内（佐賀市、多久市、小城市、神埼市、吉野ヶ里町）の介護保険第1号被保険者（65歳以上）
 ※ただし、要支援・要介護認定を受けていない人

■活動内容

あらかじめ登録された受入機関（介護保険施設等）でのレクリエーションのお手伝いや話し相手など

■サポーターポイント

1時間当たり100ポイント（100円）
 ※貯まったポイントは、年間5,000円を上限に換金することができます。

■参加方法 サポーターとしての登録申請が必要です。

※詳しくは、佐賀県長寿社会振興財団にお問い合わせください。募集チラシや申請書は、佐賀中部広域連合給付課、多久市福祉課でもお渡しします。

■問い合わせ・申し込み

（公財）佐賀県長寿社会振興財団
 佐賀県長寿センターはればれ内 ☎31-4165
 佐賀中部広域連合 給付課 包括支援係 ☎40-1134

11月11日は介護の日

介護の日記念イベント 「認知症介護を知ろう」

- 日時 11月11日(火)
13時～16時30分（開場12時）
- 会場 佐賀市文化会館 中ホール
（佐賀市日の出1-21-10）
- 内容 記念講演会や介護に関する相談など
- 入場料 無料
- 問い合わせ 佐賀県介護保険事業連合会
☎36-9368
佐賀中部広域連合 給付課 包括支援係
☎40-1134

県下一斉

「介護の日」無料相談会

介護に関する質問や相談を専門の相談員（介護事業所の相談員や介護支援専門員＝ケアマネジャー）が受け付けます。

お気軽にご参加ください。

◎多久・小城地区の相談会

- ・日時 11月12日(水)
10時～17時
- ・場所 ダイレックス三日月店

■問い合わせ

佐賀県介護保険事業連合会
 ☎36-9368