

介護予防サポーター養成講座 参加者募集

現在、3人に1人は高齢者。「起きたきり高齢者」になるために、介護予防サポーター養成講座に参加することから始めませんか？まずは自分の健康のために。そして、地域や人のために役立つことをやってみましょう！

- ◆対象者 多久市内に住民登録のある40歳以上の人
- ◆場 所 社会福祉会館 2階会議室
- ◆時 間 13時30分～16時（1回目・8回目は16時30分まで）
- ◆参加費 無料
- ◆内 容 （日程はすべて木曜日）

回を重ねるごとに、
来るのが楽しくなる！

1回目 10月31日	開講式 オリエンテーション	5回目 11月28日	口腔機能向上
2回目 11月7日	介護予防概論 (フレイル予防)	6回目 12月5日	コミュニケーション 概論
3回目 11月14日	ロコモティブシンドローム ・認知症予防	7回目 12月12日	実技研修
4回目 11月21日	栄養・食事	8回目 12月19日	実技研修 修了式

※6回以上の受講・修了された人は、介護予防サポーターとして登録されます
※修了された人には、地域活動で使える音楽CDをプレゼントします

- ◆受付期間 10月18日(金)まで(先着20人)
- ◆申し込み 地域包括支援課 ☎75-6033



高齢者パソコン教室～第3回教室参加者募集～

- 日 時 10月31日(木)、11月1日(金)、5日(火)、6日(水)、7日(木)、10時～12時
- 場 所 社会福祉会館（2階会議室）
- 対 象 多久市に住民登録があり、パソコン操作に興味のある65歳以上の人
- 参加料 500円（テキスト代別）
- 受 付 10月15日(火)～18日(金) ※定員20人に達し次第、受け付け終了
- 申 込 はがきに「高齢者パソコン教室申し込み」と明記し、名前、年齢、住所、連絡先（携帯や自宅の電話番号）を記載の上、郵送してください。
- 郵送先 〒846-8501 多久市役所 地域包括支援課 宛

今回は、
Wordの
応用編