

**いきいき筋力アップ
教室参加者募集**



自宅で無理なくできる筋力トレーニングやストレッチ、脳トレ等を楽しみましょう。健康に役立つ講話もあります。

- ▶日時 4/20～7/13(毎週月曜日)
10:00～12:00
- ▶場所 ユニオンですからドーム(研修室)
- ▶対象 市内在住65歳以上で介護認定を受けていない方、医師からの運動制限のない方
- ▶定員 16人
- ※応募多数の際は新規の方を優先し抽選となります。
- ▶参加費 無料
- ※送迎をご希望の場合は2,000円
- ▶申込期間 3/16(月)～3/25(水)
- ▶申込方法 電話または窓口で受付
- ※参加決定後に介護長寿課にて申込書記入が必要です。

☎介護長寿課 ☎内線4137

**がんじゅ～広場(動作法
教室)参加者募集**



腰・肩の痛み等を軽減する動作とは?姿勢のくせや緊張に気づき、心身の緊張緩和を図る心理療法。動作法を学びながら“がんじゅ～”になりましょう!

- ▶日時 4/24～10/2(毎週金曜日)
10:00～12:00
- ▶場所 赤道老人福祉センター(願寿ひろば赤道)
- ▶対象 市内在住65歳以上で介護認定を受けていない方
- ▶定員 15人
- ※応募多数の際は新規の方を優先し抽選となります。
- ▶参加費 無料
- ※送迎はありません。
- ▶申込期間 3/23(月)～4/8(水)
- ▶申込方法 電話または窓口で受付

☎介護長寿課 ☎内線4137

健康・福祉



**認知症カフェの
参加者募集**



認知症カフェとは、認知症について理解を深めたい方が気軽に語り合える場です。今回は「主治医や病院と上手に付き合おう」をテーマにお話します。

- ▶日時 3/25(水) 14:00～16:00
- ▶場所 天然温泉アロマ セミナールーム(大山7-7-1)
- ▶対象 市内在住・在勤の認知症に関心のある方
- ▶定員 14人(要予約)
- ▶参加費 無料
- ▶申込方法 お住まい地域の地域包括支援センターへ電話申込みまたは上記二次元コードより申込み

☎介護長寿課 ☎内線4139

ヤングケアラーはこんな子どもたちです

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どもをいいます。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

☎こども家庭課 ☎893-4643



©一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration : Izumi Shiga