フレイル予防教室 ～いつまでも元気でいるための秘訣～

フレイルとは虚弱を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間のことです。フレイルは早い時期に予防を行えば、より健康な状態に戻すことができます。

フレイルを予防して、いつまでも自立して豊かな暮らしを続けていくためのポイントを各専門職からお伝えします。

■**日時**（全3回コース）
10月28日㈮、
11月11日㈮・18日㈮
午前10時～11時30分
（11日のみ正午まで）

■**場所**　スポーツ交流館

■**内容**　フレイルについて知ろう、予防に取り組んでみよう（栄養、口腔、運動、社会参加）
※握力、血圧、体重が測れます。

■**対象者**　市内に居住する65歳以上の方で、身の回りのことに介助を要しない方

■**定員**　15名

■**参加費**　無料

■**申込期間**
10月5日㈬～19日㈬

■**申し込み・問い合わせ先**
高齢福祉課
☎(32)8904

認知症の方の介護をしている介護者交流会

認知症の方を介護している家族の交流と情報交換の場所です。同じ立場の仲間同士の時間を過ごしてみませんか？

■**日時**　10月28日㈮
午前10時～正午

■**場所**
市役所

■**対象者**
現在介護をしている方、または介護をした経験がある方

■**参加費**　無料

■**問い合わせ先**
高齢福祉課　☎(32)8904

パソコンなんでも相談会・年賀状作成講座

パソコンなんでも相談会

■**日時・場所**（要予約）
- 11月2日㈬　午後2時30分～4時
  南河内公民館
- 11月17日㈭　午後1時30分～3時30分
  市民活動センター

パソコン講座「年賀状の作成」

イラストや写真入りの素敵な年賀状や往復はがきを作成する方法を学びましょう。

■**日時**（全5回）
11月22日㈫・24日㈭・25日㈮・29日㈫・30日㈬
午前9時30分～11時30分

■**場所**　南河内公民館

■**対象者**　パソコン入力ができる方

■**定員**　10名（先着順）

■**参加費**　2,000円（テキスト代込）

■**テキスト**　「はやわざで筆ぐるめ　年賀状2022」

■**持ち物**　パソコン（OSはWindows8.1、10、11のいずれか）

■**申込方法**
生涯学習情報センターで費用を添えて申し込み
※講座で使用予定のパソコンをお持ちください。

■**申込期間**
11月4日㈮・5日㈯　午前9時～正午

共通事項

■**相談受付・講師**　下野PC愛好会（パソコンボランティア講師団体）

■**申し込み・問い合わせ先**
生涯学習情報センター　☎(32)6122

広報しもつけへのご意見を募集しています

郵便はがき

料金受取人払郵便

下野小金井局
承　認
478

差出有効期間
2024年８月
31日まで
切手は不要です

3290490

（受取人）
栃木県下野市笹原２６
下野市　総合政策課　行

ご住所　〒
下野市

お名前（フリガナ）

電話

年齢　　歳