

オレンジカフェ・認知症の方を介護している介護者交流会

オレンジカフェ

認知症の方やその家族、地域住民、専門職など、誰もが気軽に参加でき、集うことのできる場所です。介護や認知症に関する相談をお受けすることもできます。

しもつけ茶屋

■日時

1月11日(水)、19日(木)
午前10時～正午

■場所 グリーンタウンコミュニティセンター会議室

より処グリム

■日時 毎月第3金曜日

1月20日(金)
午前10時～正午

■場所

グリムの館2階図書コーナー

おひさま

■日時 毎月第4水曜日

1月25日(水)
午後1時～3時

■場所

サン薬局(文教1-19-4)

ゆうゆう茶屋

■日時 毎月第1金曜日

1月6日(金)、2月3日(金)
午前10時～正午

■場所

ゆうがお作業所(ゆうゆう館)

■共通事項 検温、手指消毒、飲み物持参にご協力ください。

認知症の方を介護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 1月27日(金)

午前10時～正午

■場所 グリーンタウンコミュニティセンター会議室

■対象者 現在介護している、または介護した経験がある方

■共通事項

■参加費 無料

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

身体メンテナンス

自分の身体を知って、自分に合った健康づくり、運動方法を学びましょう。

今回は、脂肪量・筋肉量が分かるインボディ測定も行います。

■日時

2月9日(木)
午後2時～3時30分

■場所

きらら館会議室

■対象者

65歳以上の市内在住の方

■参加費

無料

■定員

先着20名

■申込期間

1月18日(水) 午前9時～

■申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センターいしばし ☎(51)0633

きらら館 各種教室

かんたんYOGA教室

かんたんYOGA教室を3回コースで開催します。基本的なポーズをメインに全身を動かします。繰り返し行うことで効果も感じやすくなります。

■日時 (全3回・木曜日)

2月2日・9日・16日
午前10時～11時

■定員 15名(先着順)

■参加費 3,300円

※1月26日(木)以降のキャンセル及び欠席日の返金なし。

■申込期間 1月9日(月)～

■持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方)、運動できる服装など

かんたんエアロビクス教室

かんたんエアロビクス教室を開催します。エアロビクスは脂肪燃焼だけでなく、心肺機能の向上、全身持久力向上にも向いており、ダイエット、健康維持など総合的な効果が期待できます。

■日時 1月21日(土)

午後3時～4時

■定員 18名(先着順)

■参加費 880円(当日集金)

■申込期限 1月20日(金)

■持ち物

室内履きシューズ、運動できる服装、タオル、飲み物など

■共通事項

■場所 きらら館

■申込方法

きらら館窓口または電話

■申し込み・問い合わせ先

きらら館 ☎(52)3711

第3回危険物取扱者試験

■試験日 3月5日(日)

■場所 作新学院高校

■手数料

甲種 6,600円

乙種(第1～6類) 4,600円

丙種 3,700円

■願書配布場所 石橋地区消防組合消防本部予防課、各消防署

■申込期間

書面

1月10日(火)～20日(金)

ホームページ

1月7日(土)～17日(火)

■申し込み・問い合わせ先

(一財)消防試験研究センター栃木県支部

〒320-0032 宇都宮市昭和1-2-16 栃木県自治会館1階

☎028(624)1022

FAX028(624)1658

URL <https://www.shoubo-shiken.or.jp>

最新情報は
こちらから→

