

### 元気アップ講座

あんしん長寿センターでは、高齢者の皆さんに元気でいきいきとした生活を続けてもらえるよう、元気アップ講座を開催します。

介護予防に関心のある人は、ぜひ参加してください。

**と き** 12月26日(月)

午前10時～11時30分

**と ころ** あんしん長寿センター(ガレリアかめおかエイジレスセンター内)

**対 象** 65歳以上の人

※ただし介護認定を受けている人は利用いただけません。

**定 員** 30人

**内 容** 「フラワーアレンジメント」

自分で作ったフラワーアレンジメントを飾って、新しい年を迎えてみませんか。

**講 師** 奥村知子さん

**参加料** 花代1,500円(要予約)

**その他** 申し込み多数の場合には抽選となります。参加いただける人には12月22日(木)までに電話で連絡します。

**申し込み 問** 11月25日(金)から12月16日(金)までに、あんしん長寿センター

TEL29-2133、FAX29-2155

(高齢福祉課)

### 「ほっこりカフェ」のご案内

家族を介護していて「こんな時、どうしたらいいだろう?」と、感じる時はありませんか。同じような経験を持つ人同士が語り合うことで解決することもあります。また、「病院へ行きたい」「生活に必要な手続き(銀行や市役所など)に行きたい」、こんな時、在宅で介護を受けている人をほっこりカフェでお預かりすることが出来ます。

**と き** 12月19日(月)

午前の部(午前9時30分～午

後0時30分)と午後の部(午後1時～4時)

**と ころ** あんしん長寿センター

**対 象** 在宅で家族を介護している人または介護経験者(申し込み不要)、在宅で家族の介護を受けている人(要申し込み、事前に面談を行います。身体機能の状態によってはお受けできない場合もあります)

**内 容** 茶話会、相談など(午前・午後の部、どちらかの参加)

**定 員** 在宅で家族を介護している人または介護経験者は午後の部20人、在宅で家族の介護を受けている人は各部4人以内(申し込み状況により、人数の増減をする場合あり)

**参加料** 無料

**申し込み 問** 12月8日(木)までに、あんしん長寿センター

TEL29-2133

(高齢福祉課)

### 家族のための認知症講座

《第1回目》

「認知症の基本的な知識」

**と き** 12月10日(土)

午後2時～4時

**講 師** 島田稔さん(亀岡シミズ病院医師)

《第2回目》

「認知症の人に寄り添い、適切な関わりについて知る」

**と き** 平成29年1月28日(土)

午後2時～4時

**講 師** 小海宏之さん(花園大学社会福祉学部臨床心理学科教授)

《第3回目》

「介護者の心理」

**と き** 2月25日(土)

午後2時～4時

**講 師** 認知症の人と家族の会京都府支部会員

<共通>

**と ころ** 亀岡市総合福祉センター3階講習室

**対 象** 認知症と診断された人

やその疑いがある人を介護している家族。原則、3回とも受講できる人。本人の参加も可能です。

**定 員** 20人(先着順)

**内 容** 介護をしていくうえで必要な知識について学びます。また、相談交流会では参加者同士の情報交換を行います。

**参加料** 無料

**申し込み 問** 12月5日(月)までに、電話またはFAXで

TEL25-5127、FAX25-5511

市役所1階高齢福祉課(24番窓口)

(高齢福祉課)

### 運動公園体育館トレーニングルーム使用講習会

**と き** ①12月4日(日)

午前9時～11時

②12月22日(木)

午後7時～9時

**と ころ** 亀岡運動公園体育館トレーニングルーム

**対 象** 16歳以上の人

**内 容** 専門のトレーナーがアドバイスと指導を行います。

**定 員** 各回20人(先着順)

**参加料** 320円

**その他** 講習会実施中は、受講者以外は使用できません。

**申し込み 問** 11月25日(金)から受講日の前日までに、写真(縦3.0cm×横2.5cm)と参加料を持参の上、直接、運動公園体育館(午前8時30分～午後6時45分、火曜日休館)

TEL25-0372 [指定管理者

(株)三煌産業]

※再講習の人は、発行済の承認証を講習会当日に持参してください。

(都市整備課)