

元気アップ講座

介護予防に関心のある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。

①「体操」

と き 11月6日(月)

午前10時～11時30分

内 容 楽しい体操で健康づくりをしましょう。

講 師 NPO法人元気アップAGEプロジェクト

定 員 20人(応募多数の場合は抽選)

参加料 無料

申込期間 10月10日(火)～30日(月)

②「絵手紙」

と き 11月13日(月)

午前10時～11時30分

内 容 大切な人への年賀状を絵手紙に描いてやさしい気持ちを伝えましょう。

講 師 関野和枝さん

定 員 25人(応募多数の場合は抽選)

参加料 100円(はがき代ほか)

申込期間 10月10日(火)～11月6日(月)

《①②共通》

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

※ただし要介護認定を受けている人は利用できません。

申し込み **問** あんしん長寿センター TEL29-2133

(高齢福祉課)

認知症介護家族交流会「ほっこりさん」

同じような経験をもつ人との出会いの場、介護や病気との付き合い方のコツを見つける場、介護者に必要な息抜きの場もあります。

と き 10月19日(木)

午後1時30分～3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 (1)認知症の人の家族
(2)認知症の家族を介護している人、介護していた人

内 容 茶話会を通じた相談、交流(認知症の人と家族の会京都府支部会員が、コーディネーターとして参加)

参加料 無料(申し込み不要)

問 あんしん長寿センター

TEL29-2133

(高齢福祉課)

かめおか認知症カフェ「みのり」

認知症の症状は、記憶力や判断力が低下したり計画的な行動が難しくなったりとさまざまです。気になることがあれば、気軽にカフェへ立ち寄り、相談ください。認知症に詳しい専門職が対応します。

と き 10月12日(木)、19日(木)午後2時～4時

と ころ Café Lier(かめおかゆう薬局敷地内・余部町)

対 象 認知症が心配な人やその家族

内 容 相談、交流、喫茶

参加料 無料(喫茶費用は実費)

問 市役所1階高齢福祉課

TEL25-5117

(高齢福祉課)

マッサージサービス事業

介護保険の認定を受けている人を在宅で介護している家族を慰労し、高齢者が住み慣れた地域でいきいきと暮らせるようマッサージサービスを無料で実施します。

と き 10月26日(木)、29日(日)午前10時～午後3時

と ころ 総合福祉センター2階 教養娯楽室(内丸町)

対 象 ①介護保険の要支援1

～要介護5の認定を受けている人を在宅で介護している人

②市内在住で65歳以上の人

定 員 ①各日12人②各日6人(①、②どちらも応募多数の場合は抽選)

申し込み 10月18日(水)午前9時から午後3時までの間に、①の対象の人は電話で市役所1階高齢福祉課 TEL25-5032、②の対象の人は電話で亀岡市視覚障害者協会事務所(総合福祉センター内) TEL22-1311

問 ①の対象の人は市役所1階高齢福祉課 TEL25-5032

②の対象の人は酒井

TEL090-1484-9161

(高齢福祉課)

市民活動推進フォーラム「なぜいま寄付なのか?～全員参加のまちづくりを目指して～」

市民が自分たちのまちのために行う活動を市民自身が応援・支援する「寄付」の文化が最近注目を浴びています。亀岡市でも市民の活動を市民が支える仕組みとして「亀岡NAWASHIRO 基金」が設立されました。「寄付」を通した一人ひとりのまちづくりへの参加の仕方を考え、広く市民の理解を深める機会とします。

と き 10月28日(土)

午後1時30分～4時30分

と ころ 市役所1階市民ホール
内 容 ①基調講演 講師：今瀬政司(京都経済短期大学准教授)②ワークショップ

定 員 80人(先着順・要申し込み)

参加費 無料

申し込み **問** 10月10日(火)からかめおか市民活動推進センター TEL29-2703

電子メール

office @ ksksc.org

(市民力推進課)

明智光秀公をNHK大河ドラマに!～時は今花も花なれ夢大河～