地域助け合い活動講演会を開催します

お互い様の助け合い！みんなでつくる地域づくり

昨今、少子高齢化や核家族化の進行により、見守りや声かけなど、ちょっとした支援を必要とする高齢者が増えています。

市は、地域におけるお互いさまの助け合い活動の促進に向け、講演会を開催します。

住み慣れた地域で誰もが安心して暮らしていける地域づくりについて一緒に考えてみませんか。

見守りのふれあい活動

買い物支援

黄色いベンチ作成

粗大ゴミなど収集支援

とき　5月24日(金)午後1時30分～3時30分

ところ　金島ふれあいセンター

内容　▽講演「お互い様の助け合い！みんなでつくる地域づくり」

▽渋川市の活動紹介

▽活動者の声を聞いてみよう

講師　目﨑智恵子さん(公益財団法人さわやか福祉財団)

対象　市内在住・在勤の人

参加料　無料

申込方法　電話で市中央地域包括支援センターへ

申込期限　5月22日(水)

ホームページID　7324

詳しくは、市中央地域包括支援センター(本高齢者安心課内・TEL㉒2179)へ。

脳活性化コース

元気復活お達者教室参加者を募集します

週2回、3カ月間の短期集中で、脳活性化プログラムを中心に、運動や口の体操、食生活に関する学習などを行い、体丸ごと元気を目指す全22回の教室です。

〈6～8月実施の教室〉

とき・ところ・送迎対象地区

別表1のとおり

対象　次の全てに当てはまる人　①65歳以上で介護や見守りの必要がなく参加できる　②要介護認定を受けていない　③介護保険などの通所サービスの利用がない

(別表1)　**6～8月実施の教室**

とき	ところ	送迎対象地域
月・木曜日 午後1時30分～3時	子持社会体育館	小野上・子持・北橘
火・金曜日 午後1時30分～3時	渋川ほっとプラザ	渋川・金島・伊香保

定員　各15人(抽選)

申込方法　電話で介護老人保健施設銀玲(介護予防)(TEL0700(1001)0827)へ

※受け付けは土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後3時

申込期限　5月10日(金)

その他　▽送迎を希望する場合は、居住地域によって参加できる教室が限られます。申込時に相談してください。送迎を希望しない場合は、いずれの教室にも参加できます

▽身体状況により、申し込みをお断りする場合があります

〈9月・12月実施の教室〉

詳細は、7月と10月に実施地区の回覧で案内予定です。

詳しくは、本介護保険課(TEL㉒2116)へ。

市ホームページはこちら▼

カラダとアタマの元気度チェック

健康おうえんデーを開催します

「歩くときにつまずくことが増えたな」、「顔は浮かぶのに名前が思い出せないな」など、気になっていることはありませんか？「人生100年時代」に突入し、より自分らしくアクティブに過ごすため、今の体や頭の元気度を知ること、毎日の生活でできることから取り組むことが大切です。

健康チェックから、生き生きと生活するためのヒントを見つけてみませんか。

とき・ところ　別表1のとおり

※7月は渋川ほっとプラザ、北橘公民館で実施予定です。詳細は、「広報しぶかわ6月1日号」でお知らせします

内容　▽今のあなたは？いきいきチェック(体力測定、血管年齢測定など)　▽楽しく知ってみませんか？脳の健康度チェック(タブレットで脳の健康度測定)　▽管理栄養士、歯科衛生士講話　▽脳を活性化するトレーニング(運動)体験

対象　65歳以上の市内在住者

定員　各回20人(定員を超えた場合は抽選)

参加料　無料

申込方法　電話で本介護保険課(TEL㉒2116)へ

申込期限　5月13日(月)

アタマカラダ！ジム

健康おうえんデーに参加した人が対象です。申し込みは当日に案内をします。

とき　6月18日～8月27日の毎週火曜日午前10時～11時

ところ　金島ふれあいセンター

内容　健康おうえんデーで体験したトレーニングなど

その他　身体状況で参加をお断りする場合があります

詳しくは、本介護保険課(TEL㉒2116)へ。

健康おうえんデーについて詳しくはこちら▼

学んで！

毎日の生活でできる、カラダとアタマに良いポイントを知る

知って！

ゲーム感覚で楽しくできる、カラダとアタマの元気度チェック

※各チェックは、診断を目的としたものではありません

体験！

トレーニング「アタマカラダ！ジム」を体験

椅子に座って行える運動プログラムで脳を刺激

(別表1)　**5月の健康おうえんデー**

とき			ところ
5月	29日(水)	午前10時～正午、午後2時～4時	金島ふれあいセンター
	31日(金)	午前10時～正午	渋川西部公民館
		午後2時～4時	中央公民館

介護職員初任者研修受講者を支援します

本介護保険課(TEL㉒2116)　ID 8230

対象者　次の①～③全ての要件を満たす人

①市内に住所を有し居住している　②令和3年4月1日以降に初任者研修を受講し修了した

③初任者研修を修了した日から3カ月以内に、市内介護保険サービス事業所で介護などの業務に3カ月以上継続して従事している

対象経費　教材費を含む受講料　※補講の受講料は対象外

補助上限額　1人当たり5万円　※上限に達しない場合はその額まで、1,000円未満は切り捨て

申請期限　令和7年2月28日(金)

※予算に達し次第終了