



安中市ファミリー・サポート・センター 「子育てサポーター養成講座」受講者募集



ファミサポ 申し込み

安中市ファミリー・サポート・センターは、未来を担う子どもたちを地域で一緒に支える「子育てサポーター」の養成講座を開催します。

今年度は、子育てに関する魅力的な内容の5講座を予定しています。詳しくは上記二次元コードをご確認ください。

日 5月30日(土)・6月27日(土)
時 午前10時～午後3時30分
※10分前までにご着席ください

場 安中市文化センター

申込開始 5月1日(金)午前9時～
申 上記二次元コードか電話による
定 先着20人

問 安中市ファミリー・サポート・センター(☎080-7718-1467※
水曜除く平日午前9時～午後5時/
土曜午前9時～午後3時)

■ファミリー・サポート・センターとは

子育ての「困った。誰かに手伝ってほしい」と「子育てしている人を助けたい」をつなぐ会員相互援助のネットワークです。利用には事前登録が必要です。詳しくはお問い合わせください。

■こんな時に利用できます

「保育時間外や学校放課後の預かり」や「産前産後時の兄弟姉妹の預かり」「習い事や保育施設などへの送迎」に加え、「子育てを離れリフレッシュしたい」などの際もご利用できます。

健康・医療・福祉

health・medical・welfare



専門職によるもの忘れ個別相談も受け付けています

「あんなかオレンジカフェ」(認知症カフェ)に参加しませんか

オレンジカフェは、認知症の人やその家族、地域の人、介護や福祉などの専門職と一緒に「認知症」を知り・学び・考える場です。今回は、認知症のお話と座談会です。認知症について学んだ後は、お茶やお菓子を食べながら参加者と一緒に「認知症」について語り合しましょう。

カフェには保健師・看護師・社会福祉士などの専門職が参加しています。認知症についての心配や対応方法など悩んでいる人の個別相談も受け付けています。お気軽にご参加ください。

日 5月21日(木)
時 午後2時～3時30分
場 あんなかスマイルパーク

対 市内在住・在勤の認知症当事者やその家族。または認知症や認知症カフェに関心がある人。個別相談したい人

料 無料
定 15人(要申込み)
持 筆記用具
申・問 困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線2156)



一般介護予防教室

「フレイル予防教室」

フレイルとは、健康状態と要介護状態の間にある虚弱状態を指します。介護が必要な原因の上位を占める転倒、認知症とフレイルは関連が深いといわれます。

フレイルは、これからの介護予防に必要なキーワードです。体力・筋肉量測定や体操、健康講話などを通じてフレイルについて一緒に学びましょう。全日程で体操をするので、動きやすい服装でお越しください。

期 日	時 間	内 容
① 6月18日(木)	午後1時30分～3時30分	体力・筋肉量測定など・体操
② 7月30日(木)	午後1時30分～3時	栄養の話・体操
③ 8月27日(木)	午後1時30分～3時	歯科の話・体操
④ 10月 8日(木)	午後1時30分～3時	体操
⑤ 11月19日(木)	午後1時30分～3時30分	体力・筋肉量測定など・体操

場 困基幹集落センター・営農指導室
講師

①⑤理学療法士
②栄養士・健康スポーツ指導者
③歯科衛生士・保健師
④健康スポーツ指導者

対 全日参加できる65歳以上の市民
料 無料

定 先着15人
持 手ぬぐいサイズのタオル、飲み物、筆記用具
申込開始 5月19日(火)午前9時～
※申し込みは本人か家族に限ります
申・問 困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1193)