

要介護高齢者を介護する家族など対象

独りで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室

ID 1003862

問 高齢福祉課 ☎ (632) 2357

内 容	日時・会場	対象・定員	申込など
知って安心 老後の施設選びのポイント	▼6月6日(金) 午後1時～4時 ▼豊郷区(岩曽町)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着30人	▼電話で、地域包括支援センター豊郷 ☎ (616) 1237へ
腰に負担をかけない介護技術(移乗・体位交換について)	▼6月13日(金) 午前10時～正午 ▼特別養護老人ホームはりがや夢希の杜(針ヶ谷町)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼各先着15人	▼電話で、地域包括支援センター雀宮・五代若松原 ☎ (688) 3371へ
免許返納後の生活	▼6月18日(水) 午前10時～正午 ▼篠井区(下小池町)		▼電話で、富屋・篠井地域包括支援センター ☎ (665) 7772へ
高次脳機能障害の介護	▼6月20日(金) 午後1時30分～3時30分 ▼昭和地域コミュニティセンター(戸祭町)		▼電話で、地域包括支援センターきよすみ ☎ (622) 2243へ
救急車の利用などのもしものときに備えましょう	▼6月20日(金) 午後1時30分～3時30分 ▼横川区(屋板町)		▼電話で、よこかわ地域包括支援センター ☎ (657) 7234へ
病院との上手な付き合い方 認知症編	▼①6月24日(火)②6月27日(金)、午後1時30分～3時30分 ▼①今泉地域コミュニティセンター(元今泉1丁目)②錦地域コミュニティセンター(今泉町)		▼電話で、地域包括支援センター今泉・陽北 ☎ (616) 1780へ
認知症予防と高齢者住宅の種類	▼6月25日(水) 午前10時～正午 ▼中央地域コミュニティセンター(中央本町)		▼電話で、地域包括支援センター御本丸 ☎ (651) 4777へ
認知症の人との付き合い、理解を深めよう	▼6月25日(水) 午前10時～正午 ▼峰一公民館(峰1丁目)		▼電話で、地域包括支援センター峰・泉が丘 ☎ (613) 5500へ
相続セミナー	▼6月26日(木) 午後1時30分～3時30分 ▼清原区(清原工業団地)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼先着20人	▼電話で、地域包括支援センター清原 ☎ (667) 8222へ
相続セミナー	▼①6月26日(木)②7月1日(火)、午前10時～正午 ▼①陽東地域コミュニティセンター(陽東2丁目)②石井地域コミュニティセンター(石井町)	▼要介護高齢者を介護している家族など ▼各先着15人	▼電話で、地域包括支援センター石井・陽東 ☎ (660) 1414へ

シニア対象の教室・講座・催し／

タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員	申込など
栃木県シニアサポーターによる「ふれあい村」 ID 1004338 おしゃべり、ゲーム、脳トレ、情報交換などでストレス解消	▼6月10・18・26日、午前10時～正午。 ▼市総合福祉センター(中央1丁目)	▼市内在住か通勤するおむね50歳以上の人	▼県シニアサポーター ☎090 (9 000) 2456、高齢福祉課 ☎ (63 2) 2368
ライフプラン支援講座「自分らしい生き方とコミュニケーション」 ID 1004338 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談	▼6月11日(水) 午前10時～正午 ▼市総合福祉センター	▼市内在住か通勤するおむね50歳以上の人 ▼先着10人	▼Eメール (☎、年齢を明記) で、みやシニア活動センター(高齢福祉課内) ✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ 問みやシニア活動センター ☎ (6 32) 2368
ライフプラン支援講座「老後資金と年金情報、介護知識」 ID 1004338 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談	▼6月21日(土) 午前10時～正午 ▼中央市民活動センター(中央1丁目)	▼市内在住か通勤するおむね50歳以上の人 ▼先着10人	▼Eメール (☎、年齢を明記) で、みやシニア活動センター ✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ 問みやシニア活動センター ☎ (6 32) 2368
シルバー人材センターちょこちゃんカフェ ID 1004288 女性会員による、自身の仕事内容などの紹介	▼6月26日(木) 午前10時～11時30分 ▼清原☎	▼市内在住のおおむね60歳以上の女性	▼電話もしくはEメール (☎を明記) で、市シルバー人材センター ☎ (633) 5300、✉utsunomiya@sjc.ne.jpへ 問高齢福祉課 ☎ (632) 2359
夏のお野菜救出大作戦! 図書館HP お茶パックとくぎで簡単に作れる液肥づくり講座	▼7月10日(木) 午後2時～3時30分 ▼中央図書館(明保野町)	▼市内在住の60歳以上の人 ▼定員20人	▼6月18日午前9時30分から、直接または電話で、中央図書館 ☎ (636) 0231へ
上河内老人福祉センターでストレッチ体操講座 ID 1004290 マットを使ったストレッチ体操で、高齢者や体力のない運動初心者でも気楽にできる体操講座	▼7月30日(水) 午前10時～11時 ▼上河内老人福祉センター	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選15人	▼6月13日(必着) までに、電話または、各老人福祉センターに置いてある申込用紙またははがきに☎・生年月日を書き、直接または送付・ファクスで、〒321-0407松田新田町116-1、上河内老人福祉センター ☎ (674) 4003、FAX (674) 4258へ