

## 健康長寿のための 健康づくり講座(無料・要予約)

みんなで口腔に関する知識をつけて、コロナに負けない体づくりを身に付けましょう。

日時=11月2日(火) 10時~12時

場所=矢田コミュニティ会館 集会室

対象・定員=おおむね65歳以上の市民、20人

※完全予約制。

※参加される人は必ずご自宅で体温測定をお願いします。発熱などの風邪症状のある人はご遠慮ください。

内容=お口の健康と地域での健康づくりについて(予定)

申込・問合せ=地域包括支援センター (☎55-7733)

## いきいき元気教室 参加者募集(要申込・申込先着順)

65歳からの健康体力づくり始めてみませんか!

スポーツジム通いはハードルが高いけれど、高齢者向けの運動なんて物足りない…と思っている人、ぜひ参加してみてください!(初回体験は無料)

ストレッチ、筋トレ、有酸素運動がミックスされた60分。運動不足の体にいい感じに効いてきます。

日時=第1・3火曜 13時30分~14時30分

場所=矢田コミュニティ会館

対象・募集人数=おおむね65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けていない人、若干名

参加費=3,000円~(半年10回分)

申込・問合せ=地域包括支援センター (☎55-7733)

## もの忘れ相談会 (参加無料・要申込)

最近、物のなおし忘れや置き忘れが増えたと感じたり、誰かに言われて心配になったことはありませんか。もの忘れ相談プログラム(タッチパネルパソコン)を使った認知症のセルフチェック型テストができます。チェック後に地域包括支援センター職員がもの忘れや認知症についての相談をお受けします。

日時=10月14日(木) 13時~16時

場所=昭和地区公民館 研修室

定員=4人(1人30分程度)

申込・問合せ=第三地域包括支援センター (☎57-2233・☎57-1153)

## 大和郡山市認知症サポーター 養成講座(受講無料・要申込)

~認知症になっても安心して暮らせるまちづくり~

認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る、認知症サポーターになりませんか。認知症の症状と対応、予防についての基礎知識などを学びます。

講座終了後、もの忘れ相談プログラム(タッチパネルパソコン)を使用して、もの忘れ相談を行います(希望者のみ・要申し込み)。

日時=11月2日(火) 14時~15時30分

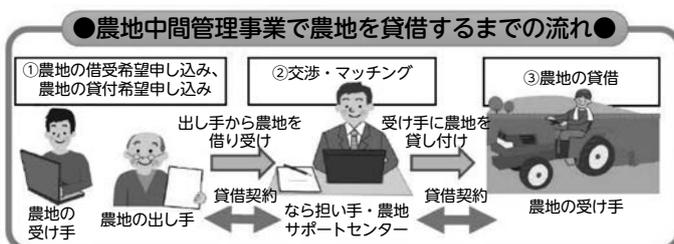
場所=三の丸会館 研修室1

定員=10人

申込・問合せ=地域包括支援センター (☎55-7733・☎55-6831)

## 農地を貸したい人、借りたい人を募集!!

「高齢で耕作できなくなった農地を誰かに管理してほしい。」「農地を相続したけど農業はしないので、誰かに貸したい。」「農業経営を拡大したいので農地を借りたい。」「新規に本格的に農業を始めるので農地を借りたい。」などお考えの方は、なら担い手・農地サポートセンターへご相談ください。なら担い手・農地サポートセンターは、農地の出し手(貸したい人)から農地を借り受け、受け手(借りたい人)へマッチングします。



### 募集期間

出し手(貸したい人): 随時受付

受け手(借りたい人): 随時受付し、年12回(毎月)公表します

対象農地: 市街化区域以外の区域にある農地

※センターが農地を借り受ける条件は、農地として利用が困難でないこと、十分な受け手が見込めることです。

※受け手の名前・希望地区等をインターネットで公表します。

問合せ=公益財団法人 なら担い手・農地サポートセンター(農地中間管理機構) (☎0744-21-5020・<http://www.nara-ninanou.sakura.ne.jp/>)

※なら担い手・農地サポートセンターは、法律に基づき県知事の指定を受けた公的機関です。安心してご利用ください。