

健康長寿のための 健康づくり講座 (参加無料・要申込)

高齢期における筋力や心身の機能が低下し、ゆるやかに弱った状態「フレイル」にならないように、毎日の生活の中でできることを学びましょう。

下記日程、会場のご都合のよいときに受講してください(内容は同じです)。また、当日は動きやすい服装で水分補給に水筒などを持参してください。

※粗品プレゼントします。



日時	場所	定員	申込・問合せ
10月22日(月) 14時～16時	平和地区公民館 多目的ホール	30人	第四地域包括 支援センター (☎51-0700)
10月30日(火) 14時～16時	矢田コミュニティ 会館 集会室	30人	地域包括 支援センター (☎55-7733)
11月26日(月) 14時～16時	片桐地区公民館 研修室	25人	第二地域包括 支援センター (☎55-7011)

認知症サポーター養成講座 (参加無料・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す。

下記日程、会場のご都合のよいときに受講してください。(内容は同じです)

日程	時間	場所	定員
①11月13日(火)	10:00～11:30	平和地区公民館	30人
②12月 4日(火)	10:00～11:30	矢田コミュニティ会館	30人
③12月10日(月)	10:00～11:30	南部公民館	30人

申込・問合せ＝

①第四地域包括支援センター (☎51-0700)、②地域包括支援センター (☎55-7733)、③第三地域包括支援センター (☎57-2233)



わくわく終活はじめませんか (参加無料・申込不要)

— 大和郡山市権利擁護講演会 —

いきいき元気に自分らしく生きていくために、これまでのことや、気になるこれからのことを整理してまとめてみませんか。(講師：弁護士、行政書士、社会福祉士)
※手話通訳・要約筆記あります。



日時＝11月29日(木) 13時30分～15時30分
(開場13時)

内容＝①「わたしノート」で終活プランニングしよう
②日常生活自立支援事業を知ろう
③もっと身近に成年後見制度を利用しよう
④後見人の活動あれこれ

場所＝DMG MORI やまと郡山城ホール 小ホール

対象・定員＝おおむね65歳以上の人、200人
※先着200人に「わたしノート」をプレゼント。

問合せ＝地域包括支援センター (☎55-7733)

母子寡婦家庭パソコン教室 ～ Excel (エクセル) 編～

母子家庭寡婦家庭のお母さん、パソコン操作の技術を身につけ就業に活かしませんか。表計算ソフト・エクセルの基本操作から、エクセルを使った表やグラフの作成・編集、数式・関数の使い方などを学びます。



日時＝11月13日(火)・15日(木)・20日(火)・22日(木)・27日(火)・29日(木)、12月4日(火)・6日(木)
(全8回)の各日19時～20時30分

場所＝社会福社会館(植槻町)

対象・定員＝市内在住の母子寡婦家庭の母で、パソコンで文字入力ができる人、10人(申し込み先着順)
※託児室も用意しています。

費用＝受講無料(ただし、テキスト代として1,000円程度の実費が別途必要)

申込・問合せ＝10月17日(水)～26日(金)(土・日曜と祝日を除く9時～17時)に、電話か直接、社会福祉協議会 福祉課 (☎53-6531)へ