



参加者募集

『元気！いきいき100歳体操』

サポーター養成講座を開催します

「元気！いきいき100歳体操」とは、椅子に座り、おもりを使って行う体操です。週1回以上継続して実施することで、筋力やバランス能力が向上し、転倒や骨折、寝たきり予防が期待できます。

この体操を広めていただくためのサポーター養成講座を開催します。介護予防や100歳体操について学び、高齢者が元気に暮らせる地域づくりの担い手として活動に参加しませんか？

町内在住のおおむね65歳以上で、原則、全日程出席できるかた、ボランティアに関心があり、介護予防サポーターとして地域で活動できるかたのご参加をお待ちしています。

参加者に、バンドとおもりをプレゼント

- 【日時】 右表のとおり
- 【場所】 保健センター
※②以降はコミュニティセンター 2階 大ホール
- 【定員】 15名（申込順、定員になり次第締切）
- 【申込み】 9月6日(月)から電話受付開始
- 【持ち物】 筆記用具、飲み物、タオル、マスク、動きやすい服装
- 【費用】 無料

日程	時間
① 10月1日(金)	午後 1時30分～ 3時30分
② 10月8日(金)	
③ 10月15日(金)	
④ 10月22日(金)	
⑤ 10月29日(金)	
⑥ 11月5日(金)	
⑦ 11月19日(金)	
⑧ 11月26日(金)	

申込み・問合せ＝地域包括支援センター ☎76-1325

参加無料

「認知症介護家族のつどい」を開催します

認知症のさまざまな症状からの行動に困惑したり、対応に悩んでいることはありませんか。

「認知症介護家族のつどい」は、認知症のかたを身近で支えている家族同士で語りあったり、思いに共感するなど、耳を傾け合う場です。一人で悩まずに、ここであなたの思いを話してみませんか。

参加者の皆さまから
こんな声が届いています！

- ・「大変なのは私だけじゃない」と思ったから少し安心しました
- ・認知症の人の介護について、詳しく聞くことができました

- ▶開催日 9月29日(水)
- ▶時間 午後1時30分～2時30分
- ▶場所 保健センター
- ▶対象者 認知症のかたを介護する家族など
(ご本人も参加の場合は、事前にご相談ください。)
- ▶定員 10人
- ▶申込み 9月13日(月)から電話受付開始

申込み・問合せ＝地域包括支援センター ☎76-1325

美里町民プラス1大学が開校します！

町民の皆さんの学習の機会や交流の場を設ける「美里町民プラス1大学」の受講生を募集します！ この機会に、新しいことにチャレンジしてみませんか？



- 【日時】 下表のとおり
- 【場所】 コミュニティセンター 2階 大ホール
- 【定員】 30名（申込順、定員になり次第締切）
※町内在住で20歳以上のかたが対象
- 【申込期間】 9月10日(金)～10月8日(金)
午前9時～午後5時
※電話または窓口で受付
- 【持ち物】 筆記用具、飲み物、マスク
- 【費用】 無料

- 講座① 笑い与健康
講師：あやし家こいつ（北沢正嗣氏）
- 講座② 日常生活における運動の効能
講師：井上 順子 氏
- 講座③ 古美術 一刀 剣一 について
講師：志 塚 徳 行 氏
- 講座④ 筋肉トレーニングと健康
講師：井上 順子 氏

時間割	午後1時10分～1時30分	午後1時30分～2時30分	午後2時30分～2時40分	午後2時40分～3時40分	午後3時40分～4時30分
11月12日(金)	開講式 オリエンテーション	講座①	休み時間	講座②	ホームルーム
12月10日(金)	—	講座①		講座②	サークル活動
1月14日(金)	—	講座③		講座④	サークル活動
2月18日(金)	—	講座③	—	講座④	サークル活動
3月4日(金)	—	サークル活動発表	閉講式 3時終了	—	—

申込み・問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習係 ☎76-3431



イベント・事業の中止について ご理解・ご協力をお願いいたします。

【地域でお祝い「長寿の集い」】

各行政区が事業主体となり、75歳以上の高齢者のかたを対象に開催していただいておりますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となります。

問合せ＝福祉課 社会福祉係
☎76-5132

【温かい心を育む講演会】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記のイベントを中止とさせていただきます。

イベント名	当初開催予定日
温かい心を育む講演会	11月13日(土)

問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習係
☎76-3431