

# 健康福祉

(18~21面)

内=内容 対=対象  
 期=日時・期間・期日 所=場所  
 定=定員・定数・人員 料=料金  
 申=申し込み 問=問い合わせ  
 FAX=FAX 電=Eメール  
 共=共通事項 託=託児あり

## イベント・講座

### 介護予防・生活支援サービス従事者研修会

内 4月に開始する介護予防・日常生活支援総合事業の「身体介護を含まない生活支援サービス」と「時間を短縮したミニデイサービス」の従事者などを養成する研修(2日間) ※研修の修了者はヘルパーなどの資格がなくてもこれらのサービスに従事できます(ただし、サービス提供事業所に雇用される必要あり)  
 ◇高齢者を支援するボランティアなども受講できます



日時	場所
①2月14日(火)・15日(水)の9時30分~16時	鹿児島アリーナ
②3月16日(木)・17日(金)の9時30分~16時	

◇受け付けは9時から ◇①の1日目を受講し、やむを得ず2日目を受講できなかったときは、②の2日目を受講することができます ※2日目を先に受講することはできません 定各50人程度 料無料 申電話かはがき、ファクス、Eメールで住所、氏名、年齢、電話番号、受講希望日を①は1月27日、

②は2月24日(いずれも消印有効)までに〒890-0072新栄町1-11 長寿あんしん相談センター本部 813-1040 (FAX813-1041、電anshin@kg-shien.org)へ 申し込みフォーム ※市ホームページからも申し込めます



### 認知症等見守りメイト養成講座

内 認知症の人の見守りなどのボランティアを行うための講義や施設実習など 対 市内でボランティア活動ができる人

コース	1日目 (10時~16時30分)	2日目 (9時30分~12時30分)
平日	2月7日(火)	2月14日(火)
土曜	2月11日(祝)	2月18日(土)

◇1日目と2日目の間に半日の施設実習があります 所 中央公民館 ※申込者には詳細を案内します 定 各30人程度 料 無料 申 電話かファクス、Eメールで住所、氏名、年齢、電話番号、希望するコースを1月23日までに長寿あんしん相談センター本部813-8555 (FAX813-1041、電anshin@kg-shien.org)へ

### 高齢者いきいきポイント推進事業登録説明会

内 高齢者の健康診査の受診や介護保険施設などでのボランティア活動に対し、交付金に転換できるポイントを付与する制度に参加するための登録説明会 対 市内に住む65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない人 期 ①1月18日(水)14時~15時、②1月19日(木)14時~15時 所 ①かごしま市民福祉プラザ5階、②谷山支所4階 料 無料 申 不要 ◇当日は介護保険証が必要 問 市社会福祉協議会ボランティアセンター221-6072 (FAX221-6075)



### ふれあい館杯ふうせんバレーボール交流大会

対 知的障害者(児)と家族か団体 期 3月4日(土)10時~14時30分



所 市知的障害者福祉センター(ふれあい館) 定 12チーム(1チーム6人以上、ほかにも条件あり) 料 無料 ◇申込期間…1月22日(日)~2月11日(祝) ◇申込方法など詳しくはふれあい館264-8711 (FAX264-8884)へ

### ピア学びの講座

◇演題…強みを生かして、自分らしく生活しよう~ストレングス視点を学ぶ~ ◇講師…白澤珠理氏(精神保健福祉士) 対 市内に住む精神障害のある人 期 1月29日(日)14時~15時30分 所 精神保健福祉交流センター(はと・ぱーく) 定 20人程度 料 無料 申 直接か電話で1月28日まではと・ぱーく214-3352 (FAX206-8571)へ

### 精神障害のある人のための自分らしい働き方講座~働くための準備・働き続けるための方法~

◇演題…ピアスタッフとしての働き方 ◇講師…地域活動支援センターひだまり職員ほか 対 市内に住む精神障害のある人 期 1月27日(金)14時~15時30分 所 精神保健福祉交流センター(はと・ぱーく) 定 60人程度 料 無料 申 電話で1月25日までに保健予防課803-6929 (FAX803-7026)へ

### 第8回スパランド裸・楽・良 ニュースポーツ大会

内 グラウンド・ゴルフやスカットボールなど 期 1月29日(日)9時30分~13時(受け付けは9時から) 定 64人(超えたら抽選) 料 800円(昼食代・保険料) 申 直接かはがき、ファクス、Eメールで住所、氏名、年齢、

生年月日、電話番号を1月20日(必着)までに〒891-1102東俣町1450スパランド裸・楽・良245-7070 (FAX245-7088、電info@spararara.com)へ

### 道の駅喜入 喜楽市

内 喜入地域の農産物や特産品の販売など 期 1月15日(日)10時~15時 所 マリンピア喜入345-1117 (FAX345-3412)



### パッチワーク教室(小物作り)

対 市内に住む人 期 1月25日(水)13時30分~15時30分 所 さくらじま白浜温泉センター 定 10人程度 料 無料 ◇裁縫道具が必要 申 電話かファクスで住所、氏名、年齢、電話番号をさくらじま白浜温泉センター293-4126 (FAX同じ)へ ※当日受け付け可

### 高齢者福祉センター郡山 ふれあい教室

教室名	日時	定員
郷土の菓子づくり	2月15日、3月15日の水曜日13時30分~15時30分(全2回)	15人
春植えの野菜づくり	2月17日、3月17日の金曜日13時30分~15時30分(全2回)	20人
体が喜ぶ薬膳カレー	2月24日、3月10日の金曜日10時~12時30分(全2回)	10人

対 市内に住む65歳以上の人 ◇定員を超えたら抽選 料 無料 (教材費などは実費負担) 申 往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、生年月日、性別、電話番号を書いて、1月27日(必着)までに〒891-1105郡山町176高齢者福祉センター郡山298-2278 (FAX同じ)へ



## 今日もいきいき! 輝きライフ



健康づくりや生きがいづくりに取り組んでいる皆さんを紹介します。

### 高齢者福祉センター吉野 自主学習グループ ラブリーチェア体操

平成22年に結成し、現在30人で月2回、イスに座って運動するチェアエクササイズなどに取り組んでいます。イスに座って行うので膝や腰への負担が少なく安全に体力づくりができます。また、認知症予防のために計算しながら体を動かすなど脳活性化トレーニングも取り入れ、楽しみながら活動しています。

明るいメンバーばかりなので、運動しながら会話がはずみ、笑いが絶えません。今後も、自分の足で生活できる体力づくりをモットーに、元気に活動を続けていきたいです。

