



笑がお応援教室 (一般介護予防事業) 参加者募集

花まる健康教室

適度な運動を習慣にすることで筋力の低下を予防し、指先や頭を使う趣味を持つことは、脳を活性化し認知症予防に効果があります。楽しく仲間づくりをしながら自分の健康のために教室に参加しましょう！

笑がお応援教室

内 容	回数	曜日・時間	場 所	定 員	参加費	講 師
運動や脳トレーニング、嚙下（飲み込み）について学び体を動かします。	月1回 全10回	第3金曜 10:00~ 12:00	イオンタウン水戸南 (特設会場)	30人	無料	茨城県リハビリテーション 専門職協会

花まる健康教室

コース名	内容	回数	曜日・時間	場所	定員	参加費	講師
月 曜 コース	運動を中心にした、介護に陥らない体づくりを目指します。	週 1 回 全30回	毎週月曜 13:15~ 14:45	桜の郷コミュニティーセンター	20人	6,000 円	(株)スマイルハート
火 曜 コース			毎週火曜 14:00~ 15:30	茨城県総合福祉センター「ゆうゆう館」2階多目的室	20人		介護老人保健施設エバークリーン
水 曜 コース			毎週水曜 14:00~ 15:30	イオンタウン水戸南(特設会場)	20人		介護老人保健施設エバークリーン
木 曜 コース			毎週木曜 13:15~ 14:45	茨城県総合福祉センター「ゆうゆう館」2階多目的室	20人		(株)スマイルハート

※場所：イオンタウン水戸南特設会場は、フードコート左奥になります。

- ▶実施期間 令和2年6月～令和3年3月
 - ▶対 象 65歳以上の茨城県在住の方で、医師から運動制限されていない方
 - ▶送 迎 なし
 - ▶募集方法
 - ①『笑がお応援教室』と『花まる健康教室』の併用は可能です。
 - ②『花まる健康教室』は、4コースの中から1コースをお選びください。
 - ③申請書に必要事項を記入し、捺印のうえ長寿福祉課へ提出してください。
- ※申請書は長寿福祉課窓口（4番）にあります。
 ※申込者が多数の場合には、笑がお応援教室と花まる健康教室の併用を希望されている方はどちらかをお選びいただき、それでも多数の場合には抽選とします。
- ▶募集期間 4月13日(月)～4月30日(木)
 - ▶参加費 『花まる健康教室』は参加費がかかります。
- ※実施期間や参加費は、教室・コースにより異なるため、詳細日程や参加費の納入の方法は、参加者の方に後日通知でお知らせします。
 ※予定が変更になる場合があります。



【問合せ先】長寿福祉課 ☎029-291-8407 (直通)

令和2年度

ゆうゆうカフェ開催のお知らせ

ゆうゆうカフェとは

茨城県在住の認知症の方やその家族、認知症予防に関心がある方等、どなたでも自由に集えるカフェです。お気軽にお越しください！



どんなことをするの？

- ①お茶を飲みながら楽しいおしゃべり
- ②認知症予防の体操やレクリエーション
- ③認知症や介護について情報交換や相談



- ▶日 時 偶数月 第4水曜日
(令和2年6月24日、8月26日、10月28日、12月23日、令和3年2月24日)
午前10時～11時30分
- ▶場 所 茨城県総合福祉センター「ゆうゆう館」1階 会議室1
- ▶申 込 不 要
- ▶参加費 無 料

※予定が変更になる場合があります。

【問合せ先】長寿福祉課 ☎029-291-8407 (直通)

「女性農業経営者育成講座」の受講生を募集します！

毎日農作業や家事、育児と忙しく働いている女性農業者のみなさん！
 将来のあなたの夢の実現のため、専門家による講義と演習を通じて実践的な経営者としての能力を身につけてみませんか。



日 時	令和2年6月～令和3年1月(計8回) 午前10時～午後3時(第1回及び8回は、午後1時開始)
場 所	茨城県農業総合センター(笠間市安居3165-1)
内 容	経営管理、財務管理、経営発展モデル作成など
講 師	女性農業経営者、経営コンサルタント、社会保険労務士など
対 象	経営者に必要な知識・能力の習得と自家の経営発展に取り組む意向がある県内の女性農業者
定 員	20名
参 加 費	無料
申 込 締 切	令和2年5月15日(金)
申 込 先	茨城県農林事務所経営・普及部門(水戸地域農業改良普及センター)へお申し込みください TEL 029-227-1521 FAX 029-225-0955 〒310-0802 水戸市柵町1-3-1

【問合せ先】茨城県農業総合センター(大友・島田)
 ☎0299-45-8322 FAX 0299-45-8350
 〒319-0292 笠間市安居3165-1

「いばらき農業アカデミー」で検索(申込書のダウンロードができます)