

## 介護予防教室・介護者教室・介護者のつどいのご案内（2021年6月）

月	日	曜日	時間帯	開始時間	終了時間	講座テーマ	主な内容	形態	実施会場の地区名	会場名	対象	参加費	定員	事前申し込み(要・不要)	申込開始日	担当	問合せ先電話番号
6	10	木	午前	10時	11時	介護予防教室 『「人」と「動物」の骨学の世界』 ～人の骨って何本かご存知ですか？ 人と動物の違いを「骨」から探る～	健康	講座	更北	更北公民館 学習室1	市内在住の65歳以上の方	無料	15人	要	5/10 午前10時	在宅介護支援センター インターコート藤	284-6215
6	17	木	午後	1時30分	3時	介護予防教室 『転倒予防教室』	運動	教室	篠ノ井	篠ノ井交流センター	市内在住の65歳以上の方	無料	15人	要	5月1日	地域包括支援センター 篠ノ井総合病院	261-1062
6	22	火	午後	1時30分	3時	介護者教室 『「腰痛・膝痛・肩こり予防体操」と「ゼロからはじめる人生会議について」』	健康	講座	豊野	豊野公民館	市内在住の介護をされている方	無料	20人	要	5/17～	地域包括支援センター 豊野サブセンター	219-2607
6	22	火	午後	1時30分	2時30分	介護者教室 『人生会議を始めてみませんか』	医療	講座	鬼無里	鬼無里の湯	市内在住の介護をされている方	無料	なし	要	随時	鬼無里 在宅介護支援センター	256-2962
6	23	水	午後	1時30分	2時30分	介護者教室 『人生会議を始めてみませんか』	医療	講座	鬼無里	鬼無里の湯	市内在住の介護をされている方	無料	なし	要	随時	鬼無里 在宅介護支援センター	256-2962
6	24	木	午前	10時	11時	介護予防教室 『食中毒と熱中症対策のポイントとは？』 ～夏の時期に知っておきたいポイント。 後半、ストレッチも行います。～	健康	講座	更北	更北公民館 学習室1	市内在住の65歳以上の方	無料	15人	要	5/10 午前10時	在宅介護支援センター インターコート藤	284-6215
6	24	木	午後	1時30分	2時30分	介護者教室 『人生会議を始めてみませんか』	医療	講座	鬼無里	鬼無里の湯	市内在住の介護をされている方	無料	なし	要	随時	鬼無里 在宅介護支援センター	256-2962
6	30	水	午前	10時	11時30分	介護予防教室 『音楽療法』 ～音楽を全身で楽しもう♪～	健康	教室	川中島	川中島町公民館	市内在住の65歳以上の方	無料	20人	要	6月1日～	地域包括支援センター 星のさと	261-1588