

男女共同参画コーナー
ど〜おもう？



やさしい男の子! たくましい女の子!
それもととても素敵だと思いませんか?

企画課 ☎973-5005

介護長寿課 (地域包括支援センター)

☎973-5112

①ちばらな応援隊養成講座参加者募集

ちばらな応援隊とは講座で学んだ知識や体操を活かして、ご自身も健康増進し、地域の高齢者が元気に活動できるように支援をしていただく人達のことです。この講座は、運動・栄養・口腔(噛む・飲み込む)・認知症など、介護予防に関する基礎知識や体操指導の技術を身につけた介護予防ボランティアを養成するためのものとなっています。教室経験者には、さらに深い介護予防を学ぶ場になります。また、友達同士や地域で体操を始めたいという方やグループにオススメの講座です。

【とき】平成26年1月15日～4月16日
(毎週水曜日) 午後1時半～4時

※日程の詳細は、お問い合わせの上、確認ください。

【会場】健康福祉センター「このみ」2階 生きがいルーム

【対象】高齢者の介護予防に関心があり、講座修了後に友人や家族、地域などで介護予防のための活動ができる方

※心身の状態によつては、参加できないこともあります

【定員】12名

【申込方法】うるま市地域包括支援センターにお電話し、直接申込ください。

後日健康チェックのため、ご来所していただきます。

(持参するもの)

①お薬手帳

②健診結果 (今年まだ受診をされていない方は、昨年の健診結果でも可します。)

【申込期間】12月19日(木)～20日(金)



②うるま市 介護食エキスパート人材育成事業(うちな〜介護食講習会)受講者募集

介護食エキスパート人材育成事業として、介護食に関する調理実習、高齢者の口腔衛生、喉の構造と飲み込みの関係や栄養学の座学を行います。

【とき】平成26年1月11日(土) 正午～4時(受付:11時30分)

【会場】うるま市 健康福祉センター(このみ)

【対象】介護食や飲み込み、口腔ケアに関心がある自治体職員、一般参加者や福祉・医療従事者、社会福祉協議会職員

【参加料】無料

【申込方法】事前予約必要

※定員になり次第締め切り

【お問い合わせ】

NPO法人バリアフリーネットワーク
会議 食のバリアフリー研究所 大矢
富子・上原秀太 ☎9989-8411
(月～土 午前9時～午後7時)