

### 地域包括支援センター・高齢者支援センター 出張講座のご案内

地域の団体の集会や事業所の研修などに、職員が出向いて講座を開催します。  
講座の開催を希望される方は、お近くのセンターへお問い合わせください。

#### 介護予防

- 健康講座……………血圧測定など行い、高齢者の健康管理と健康全般について説明します。
- タオル体操・ダンベル体操…タオルや手製のダンベルを使い、ストレッチ体操を行います。
- 貯筋体操……………椅子や床に座り、転ばないための筋力をつける体操を行います。
- 口腔機能講座……………口腔機能と健康の関係について説明し、口腔機能向上の体操を行います。
- 栄養講座……………食や栄養バランスについて説明します。
- 認知症講座……………予防と対応など、認知症について説明します。
- 介護保険講座……………サービスの申請から利用までなど、介護保険について説明します。

#### 権利擁護

- 消費者被害防止講座……………振り込め詐欺などの被害防止や対策について説明します。
- 高齢者虐待防止講座……………高齢者の虐待防止について説明します。

#### その他の講座

- 認知症サポーター養成講座……………認知症の正しい理解と支援方法について説明します。

#### 問い合わせ

太平地域包括センター 電話(25)1135  
 滝呂地域包括センター 電話(24)5562  
 南姫地域包括センター 電話(20)2021

昭和高齢者支援センター 電話(25)8343  
 笠原高齢者支援センター 電話(45)0007  
 北栄高齢者支援センター 電話(27)2211

### 8月の相談日

### ひとりで悩まないで相談日一覧

皆さんの悩みごとに、  
専門の相談員がお話を伺います

相談の種類	日にち	時間	場所 総合福祉センター	問い合わせ
気軽に相談センター	民生委員の気軽に相談 ☎	6日・20日(月)	午後1時～午後3時	4階 相談室 (23) 5115
	税務相談	1日(水)	午後1時～午後3時	4階 相談室 (25) 1131
	法律相談 (予約制)	15日(水)	午後1時～午後3時	4階 相談室 (25) 1131
		【予約受付日】8日(水) 午前8時30分～		
その他の相談日	障がい者相談	月曜日～金曜日 午前9時30分～午後3時30分	2階 障害者福祉センター	(25) 1131 障害者福祉センター(内210)
	ひとり親家庭相談	22日(水)	午後1時～午後4時	4階 相談室 (25) 1133 母子福祉センター
	高齢者就業相談	10日(金)	午後1時30分～午後3時	3階 作業室 (25) 1131 老人福祉センター(内301)

※相談は無料です。☎マークの相談は、上記の日時で電話相談ができます。 ※祝祭日の相談は休みです。

#### 東濃地区福祉サービス利用支援センター

判断能力に不安があり、日常生活に支障を来たすおそれがある方(認知症状や知的・精神的な障がいのある方)の相談に応じ、支援します。

相談日	月～金曜日(祝祭日を除く)	内容	福祉サービスの利用の助言や手続き代行 印鑑や通帳、証書などの預かりサービス 日常的な金銭管理など
時間	午前8時30分～午後5時		
費用	相談は無料(実際に支援した場合は料金が必要)		

問い合わせ 東濃地区福祉サービス利用支援センター 電話 (23) 6332 <担当>高木

出張相談日 [日時] 8月2日(木) 午後1時30分～午後4時 [場所] サンホーム滝呂 滝呂町10-87-4