

## 10分ランチフィットネス

10月19日(金)

13:00 (立位) 立って行う体操

13:15 (座位) イスに座って行う体操

玖珠自治会館 集会室で開催します。  
どなたでも参加できます。

※参加費無料 ※シューズ持参

♡くすくすカード持参で10ポイントプレゼント!

10分ランチフィットネス

アドヴァンスインストラクター

生田 のり子



## くすふれあいホール図書館 ～今月の新刊紹介～



図書の貸出しを希望の方は事務室に声をかけて下さい。  
※土・日・祝日、夜間の貸し出しはできません。

童話の里“くす”健康づくり推進大会

# 元気応援！フェスタ

とき：10月20日(土)

ところ：くすまちメルサンホール



11:30～12:30

ロングテーブル (要予約)

ロングテーブルの募集は、10月1日付  
自治委員文書で配布するチラシをご覧ください。

13:00～15:30

各体験コーナー

参加自由！  
みなさんのご来場を  
お待ちしております！

- 食育コーナー(野菜計量クイズ、野菜の即売など)
- 運動コーナー(ノルディックウォーク、元気アップ体操など)
- オレンジカフェ(認知症について相談も承ります)
- 親子遊び(絵本、積み木、お手玉づくりなど)
- 糖尿病相談コーナー(血糖値測定、相談など)
- リフレッシュコーナー(ハーバリウム教室 ※500円要)



【主催】玖珠町健康福祉事業推進委員会

【事務局】玖珠町福祉保健課健推進係 ☎72-1115

## 声かけ模擬訓練

10月28日(日) 9:30～12:00

集合場所：玖珠自治会館(受付開始 9:00～)

※動きやすい服装でお越しください。  
※お茶など、水分は各自でご用意ください。  
※大雨時は室内でのDVD学習会を行います。

申込書(自治会館にあります)を、10月15日(月)までに玖珠町地域包括センターまたは自治会館にご持参ください。FAXまたはお電話でも受け付けいたします。

～声かけ模擬訓練の目的と内容～

認知症の人が行方不明になったという設定のもと、地域住民・関係機関が協力し、グループにわかれて行方不明になった人を検索しながら、認知症の人への声かけ等の対応方法を学びます。「本人の気持ちに配慮した声かけや見守り」「地域のネットワークを活用した情報伝達の流れ」など、訓練を通して体験し、認知症への理解を拡げ、認知症になっても安心して生活できる地域づくりを目指します。

申込み・問合せ先：玖珠町地域包括支援センター 電話 72-7154 FAX 72-5620 (瀧石)