

介護予防教室 いきいきはつらつ教室 ～転ばないための身体づくり～

「無理なく」「楽しく」転倒予防に取り組んでみませんか。

時・連 11月7日(火)、14日(火)、21日(火)、
28日(火)、12月19日(火)
午後1時30分～3時

内 歩行解析ソフト「トルト」を使った測定、
体操、脳トレ

対 市内在住の65歳以上

定 10人

持 飲み物、タオル、筆記用具、マスク、
動きやすい服装

申 10月16日(月)～11月2日(木)に電話またはファクスで下記へ申し込み。

所・**固** 南部地区地域包括支援センター
(エルセンター敷地内)

☎・**有**(585)9201 **FAX**(585)9202

総務省デジタル活用支援推進事業 スマホ体験講座

スマホを使ってみたい人や使い始めて間もない人、ぜひこの機会にスマホを体験してみませんか。

開催日	開始時間	申込番号	内容
11月15日(水)	午前9時30分	1	アプリのインストール方法
	午前11時	2	インターネットの利用方法
	午後1時30分	3	SNSの使い方
	午後3時	4	スマホを安全に使うためのポイント
11月29日(水)	午前9時30分	5	マイナポータルの活用方法
	午前11時	6	健康保険証利用登録・公金受取口座の登録
	午後1時30分	7	全国版救急受診アプリ(Q助)の利用方法
	午後3時	8	守山市オンラインサービスの利用方法

所エルセンター 学習室

対市内在住・在勤の18歳以上

定各10人

持筆記用具、飲み物

申10月16日(月)から電話で下記へ申し込み。

他貸し出し用のスマホを使っての講習です。

固社会教育・文化振興課

☎・**有**(582)1142 **FAX**(582)9441

地域包括支援センターからお知らせ キャラバン・メイト養成講座

認知症サポーター養成講座の講師役となる「キャラバン・メイト」を養成します。

受講要件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

時 11月8日(水)午前9時45分～午後4時35分

所 草津市立草津アミカホール

内 認知症を理解する講義やグループワーク

対 一日を通して受講でき、実際の地域活動(認知症サポーター養成講座への協力や定例連絡会への出席など)に参加できる人

定 40人

申 10月25日(水)までに電話またはファクスで下記へ申し込み。

他 この講座は、湖南4市(守山・野洲・草津・栗東市)の合同開催です。

固 草津市 長寿いきがい課 高齢者福祉係

☎(561)2362 **FAX**(561)2480



ホームページ

認知症サポーター養成講座

市では、市民一人ひとりが認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族をあたたく見守ることで、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しています。

認知症について学んでみませんか。

時 11月11日(土)午前10時～11時30分

所 地域総合センター 2階 研修室

内 認知症の基本知識・接し方

定 40人

申 10月16日(月)～

11月7日(火)に電話、
ファクスまたは直接、
下記へ申し込み。



固 地域包括支援センター

☎(581)0330 **FAX**(581)0203