

マナビかすみがうら講座

## 「家庭で介護 いざその時に！」

家庭看護法・介助員養成講座参加者募集

介護は高齢者のみが対象ではありません。家族が入院しこれから介護をしなければならないとき、または自分が病気になって介護を受ける立場になったとき、知っておきたい知識を学びます。終了後には『受講証』を交付します。

- ◆日時 平成 21 年 1 月 10、17、24、31 日 (土)  
9:30 ~ 16:30
  - ◆場所 あじさい館 ◆費用負担 1,000 円(教材費)
  - ◆講師 赤十字家庭看護法指導員
  - ◆募集定員 20 人 (定員になり次第締め切り)
- ☎ 霞ヶ浦公民館 ☎ 内線 3011

どんなことを学ぶの？

- 👤 病気になりにくい食事方法
- 👤 体が動かないときの対応
- 👤 福祉用具の使い方
- 👤 介護の工夫や技術



かすみがうら市農業委員会主催

## 「素敵な出会いを！」

カップリングパーティー参加者募集



男性 3,000 円 女性 2,000 円

- ◆日時 12 月 23 日 (火・祝日)  
※午前 9 時 20 分に千代田庁舎集合後、現地まで送迎いたします。
  - ◆場所 センチュリープラザ石岡  
& 石岡ミナミボウル
  - ◆募集定員 男・女各 15 人  
※男性はかすみがうら市内居住者に限ります。  
※定員になり次第締め切り
  - ◆申込方法  
農業委員会 (霞ヶ浦庁舎 3 階) で専用申込用紙に必要事項を記入し、お申し込みください。
  - ◆申込締切日 12 月 3 日 (水)
- ☎ 市農業委員会事務局 ☎ 内線 2703

心も体もぽかぽかに

## 第 3 回 やまゆり健康教室 受講生募集 (先着 15 人)



- ◆期 間  
1 月 19 日 (月) オリエンテーション  
1 月 22 日 (木) から 3 月 30 日 (月) まで全 20 回  
(週 2 回の活動です。祝祭日はお休み。)  
・毎週月曜日 9:30 ~ 11:30  
・毎週木曜日 13:30 ~ 15:30
- ◆料 金 3,000 円 ◆場 所 やまゆり館
- ◆対象者 かすみがうら市内在住の 65 歳以上の一般高齢者
- ◆申込方法 料金を持参のうえ、1 月 5 日 (月) から 16 日 (金) までにやまゆり館に申し込みください。

疾患などで運動に不安がある方でも安心!

医療スタッフが皆さんの健康づくりをサポート!

☎ ☎ かすみがうら市地域福祉センター やまゆり館 ☎ 029-832-5601

かすみがうら市の人口と世帯

平成 20 年 11 月 1 日現在

- 👤 人口 44,801 人
- 👤 男 22,682 人
- 👤 女 22,119 人
- 👤 世帯 15,582 世帯



「広報かすみがうら」は、ホームページに掲載しているほか、市内の公共施設、コンビニや金融機関などにも設置しています。(一部のコンビニには設置されていないのでご理解をお願いします。)



広報誌は環境にやさしい大豆油インキを使用しています。