

# 元気アップ教室のお知らせ

## ～元気なうちから始めよう～

■申込・問合せ 福祉介護課内地域包括支援センター ☎029-885-0340 (内) 135

介護が必要になる前に予防することを「介護予防」といいます。介護予防により、生涯にわたって自立していきいきと自分らしく暮らすことが可能になります。

では、介護予防はいつ頃から始めるのがいいのでしょうか。からだが衰え、介護が必要になる直前に始めますか？「自分はまだ元気だから介護予防なんて早すぎる」と思っている方が多いのではないのでしょうか。介護予防は、心身の機能が低下する”前”つまり元気なうちから取り組むことが大切なのです。生涯を通して健康的に自分らしく生きがいをもった生活が送れるよう「こころ」と「からだ」の健康づくりを手助けします。今まで意識していなかった心身の機能を見つめ直して、若さを保つためにも教室に参加してみてもいいですか。

対 象	村内に在住している65歳以上の方で、主治医から運動を禁止されていない方
開催日時	5月28日(月)、6月4日(月)、6月11日(月)、6月18日(月)、6月25日(月)※栄養含む、7月2日(月)、7月9日(月)、7月23日(月)※口腔含む、7月30日(月)※口腔含む、8月6日(月)・全10回・午前中
会 場	地域交流館みほふれ愛プラザ
内 容	運動・口腔・栄養に関するプログラムを運動指導士や歯科衛生士、栄養士などの専門職員の指導により行います。 ※詳細はお申込みいただいた方に後日郵送します。
参加費・定員	無料・35名(先着)
申 込 先	福祉介護課内地域包括支援センター(内線) 135

## 自衛官等募集案内

		受験資格		受付期間
幹 部 候 補 生	一 般	大卒	22歳以上26歳未満の者 ※20歳以上22歳未満の者は大卒(見込含)、 修士課程修了者等(見込含)は28歳未満の者	3月1日(木) ↓ 5月1日(火) ※締切日必着
		院卒	20歳以上28歳未満の者、修士課程修了者等(見込含)	
	医科・ 薬剤科	専門の大卒(見込含)20歳以上30歳未満の者 (薬剤科は20歳以上28歳未満の者)		
一般曹候補生		18歳以上27歳未満の者		
自衛官候補生		採用月の1日現在、18歳以上27歳未満の者		通年

※応募資格年齢の起算日は募集種目ごとに異なりますので、それぞれの募集要項で確認してください。  
詳細についてはお問合せください。

☎問合せ 自衛隊茨城地方協力本部龍ヶ崎地域事務所(龍ヶ崎市寺後 3629-5) ☎0297-64-3351  
ホームページ (<http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/>)、E-mail ([hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp](mailto:hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp))