

## 皆野病院 糖尿病教室

**期日** 7月23日(土)  
**時間** 午後2時～3時  
**場所** 皆野病院 2階会議室  
**内容** ①糖尿病とは  
②食事療法  
**参加費** 無料  
**問合せ** 皆野病院 NST 委員会  
(担当:塚本) ☎62-6300

## そうだん

## 障害の相談

### ①身体・知的障害相談

日常生活や経済的な悩み、公的サービスの受けかたなどの相談を受けています。

**日時** 月～土曜日(祝日を除く)  
午前9時～午後6時  
※土曜日は午後4時まで  
**場所** 秩父市中村町3-12-23  
秩父市ふれあいセンター  
**費用** 無料  
**問合せ** 秩父障害者総合支援センター  
「フレンドリー」  
身体障害関係 ☎22-7785  
知的障害関係 ☎22-7045

### ②精神障害相談

日常生活や経済的な悩み、公的サービスの受けかたなどの相談を受けています。

**期日** 月～金曜日  
**時間** 午前9時～午後5時  
**場所** 秩父市寺尾1476-1  
**費用** 無料  
**問合せ** 生活支援センター  
「アクセス」 ☎24-1025

### ③障害者の就労・労働相談

**期日** 月～金曜日(祝日を除く)  
**時間** 午前9時～午後6時  
**場所** 秩父市中村町3-12-23  
秩父市ふれあいセンター  
**費用** 無料  
**問合せ** 秩父障害者就労支援センター  
「キャップ」 ☎22-287

※上記3つの事業所は町が委託している事業所です。

## 高齢者水中ウォーキング教室

水中運動は水圧や浮力を利用し、膝や腰に痛みがあるかたでも効果的に筋肉を鍛えることができます。水に入るのが初めてのかたも、気軽にご参加ください。

### ①今の身体を維持コース(一般)

**内容** 水中ウォーキング  
水中体操  
**定員** 20人(申込順)

### ②膝や腰の痛みをやわらげるコース(リハビリコース)

**内容** 支えながらの水中ウォーキング  
**定員** 5人(申込順)

### ①・②共通

**期日** 7月26日～9月27日の  
毎週火曜日全10回  
**時間** 午後1時30分～3時  
**場所** ふれあいプール・ホット  
**対象** 65歳以上  
※椅子に腰掛けて見守りでの着替えが可能なかた  
**参加費** 無料  
**送迎** 1日往復500円  
会場までの交通手段が無く、送迎が必要なかたは申込時にご相談ください。  
**持参品** 水着、水泳用帽子  
**申込み** 7月6日(水)～12日(火)  
健康福祉課 ☎62-1233

## 太陽の広場

心の不調を抱えながら、町で生活しているかたがたの交流の場です。お気軽にご参加ください。

**期日** 7月20日(水)  
**時間** 午前9時30分～11時30分  
**場所** 総合センター  
**内容** 調理実習  
(ホットドッグ・ポテトサラダ)  
**申込み** 健康福祉課健康づくり担当  
☎62-1233

## 赤ちゃんルーム

**期日** 8月5日(金)  
**時間** 午前9時30分～11時30分  
**場所** 総合センター  
**対象** 生後1歳6か月までの希望者  
**内容** 身体測定、育児相談、  
栄養相談  
**持ち物** 母子健康手帳  
**問合せ** 健康福祉課健康づくり担当  
☎62-1233

## らくらく健康塾

一人ひとりの体力に合わせた楽しい健康体操を行います。心と身体を動かしていっしょに心地よい汗を流しましょう。次のいずれかの1コースを選択できます。参加回数制限はありません。

### ①金曜日・上級コース

**期日** 8月19日～11月18日の  
毎週金曜日(全13回)  
**時間** 午前10時～正午

### ②金曜日・初級コース

**期日** 8月19日～11月18日の  
毎週金曜日(全13回)  
**時間** 午後1時30分～3時

### ③火曜日・初級コース

**期日** 8月23日～11月22日の  
毎週火曜日(全13回)  
**時間** 午前9時30分～11時

### ①・②・③共通

**場所** 総合センター  
**対象** 65歳以上で、日常生活がおおむね自立しているかた  
**内容** ストレッチ、自宅でもできる健康体操  
**定員** 25人(申込順)  
**参加費** 無料  
**送迎** 1日往復500円  
会場まで交通手段が無く、送迎が必要なかたは、申込み時にご相談ください。  
**持ち物** 水、動きやすい服装、  
運動用シューズ、など  
**申込み** 7月7日(木)～13日(水)  
健康福祉課 ☎62-1233