

## 介護者のつどい

介護者が健康でいられるように、仲間づくりをしませんか。

お気軽にご参加ください。

**期 日** 12月7日(木)  
**時 間** 午前10時～11時30分  
**場 所** 総合センター  
**対 象** 介護をしているかた  
**内 容** 介護者に安らぎの時間をもたらしアロマの使い方  
①冬に役立つアロマ  
②フットリートメント  
**講 師** アロマケアセラピスト  
野澤 規恵 氏  
**定 員** 10人(申込順)  
**持ち物** ハンドタオル1枚  
**申込み** 12月4日(月)まで  
地域包括支援センター  
☎63-1122

## 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。

お友だちと誘いあって、お気軽にご参加ください。

**期 日** 11月15日(水)  
**時 間** 午前9時30分集合  
**場 所** 総合センター  
**内 容** 秩父郡市交流会  
**申込み** 健康福祉課健康づくり担当  
☎62-1233

## 11月は児童虐待防止推進月間です

子どもの虐待の多くは「悪いことをしている」という認識がないまま起こっています。

虐待を受けたと思われる子どもを見つけたとき、また、ご自身が出産や子育てに悩んだときは、児童相談所や健康福祉課に連絡してください。

連絡は匿名で行うことも可能で秘密は守られます。

### 児童相談所全国共通ダイヤル

☎189

**問合せ** 熊谷児童相談所  
☎048-521-4152  
健康福祉課福祉介護担当  
☎62-1233



## 明星子育て支援センター (きらきらクラブ)

衣服の調節をしながら寒さに負けず元気に遊びましょう。

**期 日** 毎週月～金曜日  
**時 間** 午前9時～正午  
午後1時～3時  
**場 所** 子育て支援センター  
**対 象** 未就園の乳幼児  
**持ち物** 水筒(中身は水かお茶)・必要な着替え・オムツなど  
※動きやすい服装でお越しください。  
※詳しい内容や日程の変更はブログにてお知らせします。

### 国神保育園園庭開放

月・金曜日(午前9時～正午)  
(雨天の場合は支援センター)

### 赤ちゃんデー

赤ちゃんのペースでのんびりと過ごしながら育児について楽しく語り合ひましょう。

**期 日** 11月27日(月)  
**時 間** 午後1時～3時  
**場 所** 子育て支援センター  
**対 象** ハイハイまでの赤ちゃん  
**持ち物** バスタオル、飲み物

**問合せ** 明星子育て支援センター  
(きらきらクラブ)  
☎62-2414

<http://blogs.yahoo.co.jp/myojokirakira/>

## ふくし

### 秩父地域 自殺予防フォーラム 一笑一若!こころ元気に生きるコツ

平成29年度ちちぶ定住自立圏事業として講演会を行います。

**期 日** 11月12日(日)  
**時 間** 午後0時45分～3時30分  
**場 所** 横瀬町民会館  
**講 師** 鎌田 敏 先生  
**定 員** 500人  
**入場料** 無料  
**問合せ** 健康福祉課健康づくり担当  
☎62-1233



## きらきら計測

**期 日** 12月6日(水)  
**時 間** 午前10時30分～11時30分  
**場 所** 子育て支援センター  
**対 象** 乳幼児  
**内 容** 身体測定、育児相談  
**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。以下のいずれかの1コースを選択できます。

### ①火曜日・1時間半コース

**期 日** 12月19日～3月20日の  
毎週火曜日(全13回)

**時 間** 午前9時30分～11時

### ②金曜日・1時間半コース

**期 日** 12月22日～3月23日の  
毎週金曜日(全13回)

**時 間** 午後1時30分～3時

### ③金曜日・2時間コース

**期 日** 12月22日～3月23日の  
毎週金曜日(全13回)

**時 間** 午前10時～正午

### ①・②・③共通

**場 所** 総合センター

**対 象** 65歳以上

**内 容** ストレッチ、自宅でもできる健康体操

**定 員** 25人(新規者優先/前回参加者は抽選)

**参加費** 無料

**送 迎** 会場まで交通手段が無く、送迎が必要な場合は申込み時にご相談ください。(1日往復500円の自己負担が必要です。)

**持ち物** 動きやすい服装、運動用シューズ、水など

**申込み** 11月6日(月)～15日(水)  
地域包括支援センター  
☎63-1122