

# ふくし

## 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** 3月14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(和食づくり)  
**申込み** 健康福祉課健康づくり担当  
☎62-1233

## 社協介護者の集い

ちょっとの間、介護から離れて、心を癒してリフレッシュしませんか

**期日** 3月8日(木)  
**時間** 午後1時～3時  
**場所** 長生荘  
**講師** 根岸 三枝子 氏  
**対象** ・家庭で高齢者などの介護にあたっているかた  
・これから先、在宅での介護を考えているかた  
**内容** 講師による講演を交えての交流会  
**参加費** 無料  
※自宅から会場まで送迎を希望されるかたは、お申し出ください。  
**申込み** 社会福祉協議会  
☎62-4615

# そうだん

## 心配ごと相談

社会的な問題や家庭内の悩みごとなどについて相談に応じます。

**期日** 3月23日(金)  
**時間** 午後1時30分～3時  
**場所** 総合センター  
**相談員** 町社協心配ごと相談員  
**問合せ** 社会福祉協議会 ☎62-4615

## わくわくハッピー教室

**期日** 3月13日(火)  
**時間** 午前9時30分～11時30分  
**場所** 子育て支援センター  
**対象** よちよち歩きができる幼児  
**内容** サーキット遊び  
**持ち物** 母子健康手帳、水筒  
**申込み** 健康福祉課健康づくり担当  
☎62-1233

## 1歳6か月児健康診査

**期日** 3月15日(木)  
**受付** 午後1時～1時30分  
**場所** 総合センター  
**対象** 平成28年7・8月生まれ  
**内容** 問診、身体測定、尿検査、医師の診察(内科・歯科) 育児相談、歯科・栄養相談 心理・言葉の相談(希望者)  
**持ち物** 母子健康手帳、問診票  
**問合せ** 健康福祉課健康づくり担当  
☎62-1233

## 2歳児すくすく相談

**期日** 3月22日(木)  
**受付** 午前9時～9時30分  
**場所** 総合センター  
**対象** 平成27年11・12月 平成28年1月生まれ  
**内容** 問診、身体測定、育児相談、歯科講話、歯科相談、栄養相談  
**持ち物** 母子健康手帳、問診票  
**問合せ** 健康福祉課 健康づくり担当  
☎62-1233

## 乳児健康診査

**期日** 3月27日(火)  
**受付** 午後1時～1時30分  
**場所** 総合センター  
**対象** 平成29年6月・11月生まれ  
**内容** 医師の診察、育児相談、運動発達相談、栄養相談  
**持ち物** 母子健康手帳、問診票  
**問合せ** 健康福祉課健康づくり担当  
☎62-1233

## 摂食障害グループミーティング

拒食、過食などの回復を願う当事者のかたが、同じ悩みや問題を抱えるかたたちと、安心して話しをできる場です。話しながら、回復へのヒントを見つけてみませんか。

**日時** 3月20日(火) 午前10時～正午  
**場所** 秩父保健所 談話室  
**対象** 摂食障害のかた  
**定員** 10人(先着順)  
**内容** グループミーティング  
**参加費** 無料  
**申込み** 3月13日(火)まで  
秩父保健所保健予防推進担当  
☎22-3824

## 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** 4月10日～7月10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** 4月13日～7月13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** 4月13日～7月13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、送迎が必要なかたは申込み時にご相談ください。  
(1日往復500円)  
**持ち物** 動きやすい服装、運動用シューズ、水など  
**申込み** 3月5日(月)～13日(火)まで  
地域包括支援センター  
☎63-1122