

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について相談に応じます。

期日 7月26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

子どもの心の健康相談

期日 7月9日(火)
時間 午後1時30分～3時
場所 秩父保健所
内容 落ち着きがない、眠れない、不安や緊張が強い、不登校などの相談
対応者 医師
申込み 県秩父保健所保健予防推進担当
☎22-3824

旧優生保護法一時金受付・相談

旧優生保護法に基づき、昭和23年9月11日から平成8年9月25日の間に優生手術を受けたかたに一時金が支給されます。

受付時間 午前9時～午後5時
(土日、祝日を除く)
問合せ 県保健医療部健康長寿課
☎048-831-2777

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 8月20日(火)～11月26日(火)
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 8月23日(金)～11月22日(金)
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 8月23日(金)～11月22日(金)
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 送迎が必要なかた
(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 7月5日(金)～12日(金)
までに地域包括支援センター
☎63-1122

高齢者水中ウォーキング(介護予防)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方でも効果的に筋肉を鍛えることができます。

また水に浮くことで、リラックス効果もあります。

水に入るのが初めてというかたも、お気軽にご参加ください。

①今の身体を維持コース(一般)

期日 7月23日(火)～10月8日(火)
毎週火曜日(全8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

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)

期日 7月23日(火)～10月8日(火)
毎週火曜日(全8回)

時間 午後1時30分～2時30分

場所 ふれあいプール・ホット

対象 65歳以上

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

参加費 無料
送迎 送迎が必要なかた
(1日往復500円)

持ち物 水着、水泳用帽子(講師から見えるように名前を付けてください。)

申込み 7月10日(水)までに
地域包括支援センター
☎63-1122