

## 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。

**期日** 7月27日(月)  
**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** ピラティス(リラックス効果のあるストレッチ運動です)  
**持ち物** 飲み物、タオル  
**講師** 内田亜矢子氏  
**定員** 10人(申込順)  
**申込み** 7月22日(水)までに  
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。

**期日** 7月8日(水)  
**時間** 午前9時30分～11時30分  
**場所** 総合センター  
**内容** トランプ・カードゲーム  
**申込み** 健康福祉課健康づくり担当  
☎62-1233

## 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** 7月31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

## ふくし

### 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11日(火)～11月24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21日(金)～11月20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21日(金)～11月20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** 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6日(月)～7月14日(火)  
地域包括支援センター  
☎63-1122

## ほけん

### 3歳・1歳6か月児健康診査

**期日** 7月16日(木)  
**受付時間** 午後1時～1時30分  
**場所** 総合センター  
**対象** 平成29年2月・3月生まれ  
平成30年9月・10月生まれ  
**内容** 問診、身体測定、育児相談  
医師の診察(内科・歯科)  
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

### 明星子育て支援センター (きらきらクラブ)

**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(水またはお茶)、  
必要な着替え、オムツなど  
※今月は赤ちゃんデー、園庭開放はありません。  
※今年度は新型コロナウイルス感染防止のため、プール遊びは中止となります。  
※詳しい内容や日程の変更などはホームページにてお知らせします。  
お出かけ前にご確認ください。  
URL: <https://myoujou-kunikami.jp/kirakira/>  
**問合せ** 明星子育て支援センター  
☎62-2414