

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