

## 3月1日～15日カレンダー

町内開催の行事・各種相談を掲載。「■」は  
事前申込が必要、「→」は詳細の記事あり。

日・曜日	町民みなさん向けの内容【☆】観光施設などイベントは町外からも来場可能
1・水	
2・木	
3・金	■ウエルカムランチ(11:30～古里保育園:見学・給食試食)→16名・先着順
4・土	
5・日	■講演会「心の休息 脳の栄養でストレスと上手につきあう」(10:00～文化会館)→4名・定員になり次第
6・月	ヘルシー体操(14:00～福社会館)
7・火	■高次脳機能障害相談(13:00～保健福祉センター)→10名・前日
8・水	■心理・発達相談(10:30～きこりん・徳井臨床心理士)→10名・前日 1・2・4・5歳児歯科健診・乳幼児歯科相談(13:00～保健福祉センター)→10名
9・木	人権身の上・行政相談(13:00～福社会館)→10名
10・金	
11・土	■在宅障害者自立生活サポート事業(9:30～保健福祉センター)→16名・3/1
12・日	
13・月	絵本といっしょ(11:00～きこりん)→11名
14・火	■高次脳機能障害相談(13:00～保健福祉センター)→10名・前日
15・水	元気アップおくたま事業(10:00～日原生活館:座ってできる簡単体操とゲーム)→12名
＜3月末までの主なイベント＞	
16日(木)	ヘルシー体操(10:00～福社会館) 元気アップおくたま事業(10:00～中山生活館:調理実習)→12名
20日(月)	ヘルシー体操(10:00～文化会館)
22日(水)	元気アップおくたま事業(13:30～大沢生活改善センター:体組成測定と筋力アップ体操)→12名
24日(金)	■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→10名・前日
30日(木)	ヘルシー体操(14:00～福社会館)

## 「元気アップおくたま事業」

「元気アップおくたま事業」では、各地区の健康課題に合わせた講話や体操、調理実習などのプログラムにより、みなさんの健康意識を高めるサポートをします。

「元気アップ」のための情報が得られるよい機会ですので、ぜひご参加ください。

【日時・会場・内容】カレンダー参照

\*プログラムは各月で異なります。

\*調理実習は事前申し込み制です。

持ち物は、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、マスクです。

\*体操は、事前申込不要です。

持ち物は、タオル、飲み物、マスクです。

※問い合わせは、福祉保健課

☎83-2777

## 食育講習会

## チョコごはん

## ～チョコレートを使った料理～

食育講習会では、町民みなさんの健康の維持・増進を目的とした調理実習を行います。

今回は、「チョコレート料理」をテーマにしたメニューを作ります。

みなさんお誘いあわせのうえ、ご参加ください。

【日時】2月28日(火)

午前10時～午後1時

【会場】保健福祉センター

【持ち物】エプロン・三角巾・タオル・マスク

【参加費】300円

【定員】先着16名

【申込締切】2月21日(火)

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777