

## 6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・木	■心理・発達相談(10:30～きこりん・徳井臨床心理士)→12分・前日
2・金	ママヨガ(10:00～文化会館)→15分
3・土	
4・日	
5・月	ヘルシー体操(14:00～文化会館)
6・火	元気アップおくとま事業(10:00～大丹波会館:調理実習・栄養講話)→20分・5/30 ■ウエルカムランチ(11:30～古里保育園:見学・給食試食)→19分・先着順 ■高次脳機能障害相談(13:00～保健福祉センター)→12分・前日
7・水	■森林セラピー事業:緑深まるセラピーロード～鳩ノ巣溪谷と白丸湖畔～→24分・5/18先着順
8・木	人権身の上・行政相談(13:00～福祉会館)→12分
9・金	3～4か月児健診(13:00～保健福祉センター)→16分
10・土	
11・日	
12・月	マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～役場)→8分 絵本といっしょ(11:00～きこりん)→15分
13・火	■高次脳機能障害相談(13:00～保健福祉センター)→12分・前日
14・水	1・2・4・5歳児歯科健診(13:00～保健福祉センター)→16分 ■乳幼児歯科相談(13:20～保健福祉センター)→16分 ■ふくし法律相談(13:30～福祉会館)各回50分 3枠 →12分・前日
15・木	ヘルシー体操(10:00～福祉会館) ■心理・発達相談(10:30～きこりん・徳井臨床心理士)→12分・前日
＜6月末までの主なイベント＞	
19日(月)	■びよびよひろば:ベビーマッサージ(10:30～きこりん)→15分・随時募集 ■ヘルシー体操(14:00～文化会館)
21日(水)	マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～文化会館)→8分 ■元気アップおくとま事業(10:00～日原生活館:調理実習・栄養講話)→20分・6/14
23日(金)	■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)
24日(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)→19分・6/15
26日(月)	マイナポイント申込支援臨時窓口(9:15～役場)→8分
27日(火)	■森林セラピー事業:ホテル鑑賞海沢林道ナイトハイク→24分・5/18先着順
29日(木)	ヘルシー体操(10:00～福祉会館)

## シニア筋トレルーム「にっ古里」施設開所日が増えました！

シニア筋トレルーム「にっ古里」では、4月20日から、木曜日も利用ができるようになりました。トレーニングを行うことにより、筋力が維持・強化され、日常生活における転倒防止などの効果や、将来的な介護予防につながります。

施設スタッフと一緒に準備体操を行った後、マシントレーニングを行っています。

介護予防の一環として、筋力トレーニングをしてみませんか。

【対象者】 町内に住所のあるおおむね65歳以上の方

【場所】 小丹波491番地4(JR古里駅南口前)

【開所日】 毎週月～金(祝日除く)

【利用時間】 ①午前10時～11時半 ②午後1時～2時半 ③午後3時～4時半

【利用料金】 1回100円

【利用方法】 「にっ古里」へ事前電話予約 ☎85-2580

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

