

ボランティア活動をはじめませんか

高齢者・障がい者世帯など、一人で外出することが困難な方への送迎支援、家での見守り支援などを行なう「地域ささえあいボランティア」や、毎週、月・水・金の夕食（お弁当）を高齢者の方々へお届けする「配食サービス」などにご協力いただけるボランティアさんを募集しています。

これらのボランティア活動について下記のとおり説明

明会を開催しますので、ご興味のある方はお気軽にご参加ください。

【ボランティア説明会】
第1回・10月18日（水）
午後2時～ 福祉会館
第2回・10月20日（金）
午後2時～ 文化会館

*時間はいずれも質疑応答を含めて1時間程度を予定しています。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

「ゲートキーパー養成講座」

〔日時〕 11月5日（日）
午後1時30分～3時30分

〔会場〕 福祉会館

〔講師〕 立教大学 現代心理学研究科
教授 逸見敏郎先生
東京いのちの電話相談員

〔申込締切〕 10月26日（木）
精神的に追い詰められた方への対応について、実習を交えながらの講座となります。
詳しくは広報おくとま10月号と一緒に全戸配布されたチラシをご覧ください。
※問い合わせは、
福祉保健課 ☎83-2777

空家・空地の管理
不動産各種ご相談



☎ 0428-85-8834
✉ info@wave-real.co.jp

「筋力向上トレーニング講習会」

福祉会館の機能訓練室のマシーンをを使うための講習会です。参加希望者が数名集まった時に日程調整を行い、随時開催しています。
再受講の希望も受付けています。
※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

食育講習会

「行事を楽しむ～ハロウィン料理～」

食育講習会では、町民の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、「ハロウィン」をテーマに、秋の食材であるかぼちゃを使った調理実習を行います。

みなさんお誘いあわせのうえ、ご参加ください。

〔日時〕 10月20日（金）
午前10時～午後1時

〔会場〕 保健福祉センター

〔参加費〕 300円

〔定員〕 先着16名

〔持ち物〕 エプロン・三角巾・手拭き用タオル

〔申込締切〕 10月13日（金）

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777



「元気アップおくとま事業」

「元気アップおくとま事業」では、各地区の健康課題に合わせた講話や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、手拭き用タオル、三角巾

*体操は、事前申込不要です。

持ち物は、タオル、飲み物

※問い合わせは、福祉保健課

☎83-2777