

3月15日～31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 【☆】 観光施設イベントは町外からも来場可能
15・金	元気アップおくたま事業(11:00～境生活館:健診結果の面談)→9📄
16・土	
17・日	
18・月	ヘルシー体操(14:00～福祉会館)
19・火	元気アップおくたま事業(13:30～小丹波コミュニティセンター:健診結果の面談)→9📄 ■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→8📄・前日✕
20・水	
21・木	■心理・発達相談(10:30～きこりん・徳井臨床心理士)→8📄・前日✕
22・金	■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→8📄・前日✕
23・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)→11📄・先着順✕ 相続・成年後見相談(13:00～福祉会館)→8📄
24・日	■心の健康対策事業講演会「マインドフルネス」(10:00～文化会館)→7📄・先着順✕ ■食育推進サポーターの会(11:00～海沢ふれあい農園)→4📄・3/15✕先着順
25・月	■筋力向上トレーニング講習会(9:30～福祉会館)→13📄・先着順✕
26・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→8📄・前日✕
27・水	
28・木	ヘルシー体操(10:00～文化会館)
29・金	■食育講習会(10:00～文化会館:調理実習・栄養講話)→9📄・3/22✕
30・土	
31・日	

食育講習会 「健康のおもてなし料理(洋食編)」

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。

3月は健康のおもてなし料理」をテーマに、調理実習と講話を行います。

みなさんお誘いあわせのうえ、ご参加ください。

【日時】 3月29日(金)

午前10時～午後1時

【会場】 文化会館美術工芸室

【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】 3月22日(金)

※申し込み、問い合わせは、

福祉保健課 ☎ 83-2777

「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、みなさんお誘いあわせのうえ、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

* 体操は、事前申込不要です。

持ち物は、タオル、飲み物

※申し込み、問い合わせは、

福祉保健課 ☎ 83-2777