

4月15日～30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・月	
16・火	■ウエルカムランチ(11:30～古里保育園:見学・給食試食)→17分・先着順
17・水	■ウエルカムランチ(11:30～氷川保育園:見学・給食試食)→17分・先着順 元気アップおくとま事業(13:30～棚沢コミュニティーセンター:糖尿病予防の講話)→11分
18・木	ヘルシー体操(10:00～文化会館) ■心理・発達相談(10:30～きこりん・徳井臨床心理士)→10分・前日
19・金	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10分・前日 3～4か月児健診(13:00～保健福祉センター)→12分 ■離乳食相談会(14:00～保健福祉センター)→12分4/12 元気アップおくとま事業(13:30～海沢自治会館:理学療法士による体操)→11分
20・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)→17分・先着順
21・日	
22・月	ヘルシー体操(14:00～福社会館)
23・火	
24・水	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→10分・前日 1歳6か月児健診(13:10～保健福祉センター)→12分
25・木	元気アップおくとま事業(13:30～小丹波コミュニティーセンター:がん予防の講話)→11分
26・金	■食育講習会(10:00～保健福祉センター:調理実習・栄養講話)→11分・4/19 ■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→10分・前日 だれでもカフェ奥多摩(10:30～福社会館)→22分
27・土	
28・日	
29・月	
30・火	元気アップおくとま事業(13:30～栃久保自治会館:糖尿病予防の講話)→11分

食育講習会 「食生活でがん予防！」

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。

4月は「がん予防」をテーマに、調理実習と講話を行います。

インターネットからの申し込みもできるようになりました。QRコードからアクセスしてください。

【日時】 4月26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】 4月19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