

10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・土	
2・日	
3・月	■森林セラピー健康づくり事業:そば打ち体験と奥多摩湖いこいの路ウォーク→22 ^ㄱ ・9/15 ^ㄱ (先着順)
4・火	■高次脳機能障害相談(13:00～保健福祉センター)→13 ^ㄱ ・前日 ^ㄱ
5・水	元気アップおくたま事業(13:30～榎沢コミュニティセンター:健康講話)→17 ^ㄱ
6・木	ヘルシー体操(10:00～文化会館)
7・金	■ウエルカムランチ(11:30～古里保育園:見学・給食試食座)→17 ^ㄱ ・先着順
8・土	
9・日	
10・月	■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)→12 ^ㄱ ・9/30 ^ㄱ
11・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→13 ^ㄱ ・前日 ^ㄱ 元気アップおくたま事業(13:30～大丹波会館:ゲーム&座ってできる簡単体操)→17 ^ㄱ
12・水	■心理・発達相談(10:30～きこりん・徳井臨床心理士)→13 ^ㄱ ・前日 ^ㄱ 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)→11 ^ㄱ ■ふくし法律相談(13:30～3枠各回50分 福祉会館)→13 ^ㄱ ・10/11 ^ㄱ
13・木	人権身の上・行政相談(13:00～福祉会館)→13 ^ㄱ
14・金	3～4か月児健診・離乳食講習会(12:50～・14:00～保健福祉センター)→11 ^ㄱ
15・土	
＜10月末までの主なイベント＞	
18日(火)	元気アップおくたま事業(10:00～福祉会館:健康講話)→17 ^ㄱ
19日(水)	元気アップおくたま事業(10:00～白丸生活館:ゲーム&座ってできる簡単体操)→17 ^ㄱ
20日(木)	シニアのための「スマホ相談会」(①10:00～②13:30～福祉会館)→19 ^ㄱ
21日(金)	■ファミサポ・病後児研修(10:00～きこりん)
25日(火)	元気アップおくたま事業(10:00～川井生活館:健康講話)→17 ^ㄱ
26日(水)	■森林セラピー健康づくり事業:百尋の滝と川乗林道トレッキング→22 ^ㄱ ・9/15 ^ㄱ (先着順)
28日(金)	■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→前日 ^ㄱ

「簡単！やさしいお食事づくり講習会（障害者自立生活サポート事業）」

心身の状態に不安がある方にとって、日々の健康に留意した食生活はとても重要だと思われます。食生活がバランスよく規則正しく整うことで、生活リズム・からだのリズムが改善し、より充実した生活に繋がるのが期待されます。しかし、障害があることで、自力での食事づくりが敷居の高いものになりがちで、とかく食事がおざなりになりになってしまうことはありませんか？なかなか栄養バランスを考えた食事づくりは大変です。今回、障害をお持ちの方を対象とした「やさしいお食事づくり講習会」を企画しました。みなさんの参加申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕 9月23日(祝) 午前9時30分から午後1時30分

10月10日(祝) 午前9時30分から午後1時30分

〔会 場〕 保健福祉センター 栄養指導室

〔対象者〕 身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・愛の手帳などをお持ちの方、もしくは同等の障害があると判断される方で、保健福祉センターにいらっしゃることが出来る方

*参加申し込み後に、お身体の状態を教えてください、この講習会について事前に説明をさせていただきます。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777