

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る。【日時】6月15日(土) 午前9時30分〜午後1時30分 【会場】保健福祉センター 栄養指導室

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ことが期待されます。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。【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思われる方で、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

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います。

カット

みんなの情報局

☆ジュニア育成推進事業 サッカー教室 参加者募集!

【日時】5月1日(水) 毎週水曜日の午後4時〜 【会場】氷川小学校校庭 または体育館

【対象】小学生・中学生・高校生(成人の方も可) 【内容】基本練習から簡単な試合まで 【参加費】500円

運動のできる服装で参加をお願いします。 ※申し込み、問い合わせは、氷川FC代表・宇佐美敏郎 ☎83・2403

☆奥多摩ふれあいカヌーフェスティバル2019

【日時】6月2日(日) 午前10時〜午後3時 【会場】氷川キャンプ場 内川原

【内容】「第25回奥多摩カ

ップカヌー競技大会」氷川から白丸まで川下りする経験者向けのレース。競技以外にもみなさんが楽しめるアトラクションがあります。また、見学は自由です。

天候により、内容は変更になります。 【主催】NPO法人奥多摩カヌーセンター

※問い合わせは、伊藤 ☎090(9148)3113

<http://okutamacanoe.jp/festival/>



▶例年の会場風景

☆「2019 奥多摩絵本の会」 【日時・会場】 第3回・5月22日(水) 午後0時45分から・古里保育園ホール

【内容】 ①みんなで読もう「のはらうた」の詩 ②ビッグ絵本の読み聞かせ

③絵本の読み聞かせ 【費用】無料(国立青少年教育振興機構「子どもゆめ基金助成活動」により)

【対象】赤ちゃんからお年寄りまで

【主催】奥多摩絵本専門士(大島真理子・藤田加代子)

※問い合わせは、大島真理子(氷川小学校・図書支援員)

☎090(1736)

3986

Email:mariko1@ttv.ne.jp