

6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・月	☆水道週間イベント（奥多摩水と緑のふれあい館 7日（日）まで）→15分 ヘルシー体操（14:00～大丹波会館）
2・火	■森林セラピー健康づくり事業：いら畑ワラビ収穫体験→13分 5/15 〆（先着順）
3・水	■高次脳機能障害相談（13:00～保健福祉センター）→8分・前日 〆
4・木	元気アップおきたま事業（10:00～中山生活館；筋肉量の測定等）→9分 元気アップおきたま事業（13:30～境生活館；奥多摩病院理学療法士による体操）→9分
5・金	
6・土	
7・日	
8・月	絵本といっしょ（11:00～きこりん）→6分
9・火	■元気アップおきたま事業（10:00～丹三郎生活館；調理実習）→9分・6/2 〆
10・水	■高次脳機能障害相談（9:00～保健福祉センター）→8分・前日 〆 ■心理・発達相談（10:30～きこりん・徳井臨床心理士）→8分・前日 〆 1・2・4・5歳児歯科健診・乳幼児歯科相談（13:15～保健福祉センター）→9分 ■ふくし法律相談（13:30～福祉会館 3枠各50分）→8分・6/9 〆
11・木	ヘルシー体操（10:00～文化会館） 人権身の上・行政相談（13:00～福祉会館）→8分
12・金	3～4か月児健診・離乳食講習会（13:30～保健福祉センター）→9分
13・土	
14・日	
15・月	■森林セラピー健康づくり事業：小河内神社と浮橋&奥多摩湖いこいの路 →13分・5/15 〆（先着順）
＜6月末までの主なイベント＞	
16日（火）だれでもカフェ奥多摩（10:30～福祉会館）	
■17日（水）元気アップおきたま事業（10:00～大沢生活改善センター；調理実習）→9分・6/10 〆	
■23日（火）心理発達相談（10:30～きこりん・八木橋臨床心理士）	
■26日（金）食育講習会（10:00～保健福祉センター）→6/19 〆	

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。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〕 5月23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

〔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

*申し込み後に、お身体の状況を教えていただいたり、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