

# 1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・水	元気アップおくたま事業（11:00～日原生活館；生活習慣病予防相談会&笑いヨガ） →この📄下 ■ウェルカムランチ（11:20～氷川保育園・古里保育園）→14📄・先着順 消費者相談窓口（13:00～文化会館）→13📄 あそびの広場「むかし遊び」（14:00～きこりん）→12月号17📄
16・木	ヘルシー体操（10:00～福社会館） ■高次脳機能障害相談（9:00～保健福祉センター）→13📄・前日✕
17・金	
18・土	■森林セラピー健康づくり事業：登計トレイル星空浴→12月号25📄 ■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）→15📄・1/10✕
19・日	
20・月	■森林セラピー健康づくり事業：日の出町「鹿野大仏」と野鳥の森自然公園→12月号25📄
21・火	元気アップおくたま事業（10:00～福社会館和室；奥多摩病院理学療法士による体操） →この📄下 ほっとサロン奥多摩（10:30～福社会館）→15📄
22・水	
23・木	■高次脳機能障害相談（9:00～保健福祉センター）→13📄・前日✕ ヘルシー体操（10:00～文化会館）
24・金	
25・土	司法書士による法律相談（13:00～福社会館）→13📄
26・日	
27・月	■筋力向上トレーニング講習会（9:30～福社会館）→13📄・1/24✕
28・火	■食育講習会（10:00～保健福祉センター）→14📄・1/21✕ ■心理・発達相談（10:30～きこりん・八木橋臨床心理士）→13📄・前日✕
29・水	■高次脳機能障害相談（9:00～保健福祉センター）→13📄・前日✕
30・木	ヘルシー体操（10:00～文化会館）
31・金	☆西多摩郡公立小学校連合同工展（イオンモール日の出イオンホール・2/2まで）→15📄

《今月の納期1/31（金）》町・都民税第4期分

国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料各第7期分

母子健診日程表	2月12日（水） 保健福祉センター 13:15～13:35 受付 1・2・4・5歳児歯科健診 …平成26・27・29・30年1月生まれ 乳幼児歯科相談 …8か月児～小学校入学前の乳幼児
	2月14日（金） 保健福祉センター 13:30～13:45 受付 3～4か月児健診 …令和元年10・11月生まれ

## 「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。みなさんの「元気アップ」のための情報が得られるよい機会ですので、お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

〔日時・会場・内容〕

カレンダー参照（1時間半程度）

\*プログラムは各月で異なります。

※問い合わせは、福祉保健課

☎83-2777

切り取り線（切り取り後、冷蔵庫などに貼って活用ください）