

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）

障害がある方も気楽に
参加できるやさしい講習
会です。参加者一人ひと
りのご自身のできること
を見つけ、助け合いなが
ら、身体に優しい食事を
作り、楽しく食べる講習
会です。みなさんの申し
込みをお待ちしておりま
す。

〔日時〕 1月18日（土）
午前9時30分～午後1時
〔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でき
る方
*初めて申し込みをされ

る方は、担当保健師にお
身体状況を聞かせく
ださい。
〔メニュー〕 茶碗蒸し・
魚の照り焼き・酢の物・
白菜の塩こんぶ漬け・五
穀ごはん・コーヒーズ
リー
※申し込み、問い合わせ
は、福祉保健課
☎83-2777

カット

誰もが集える地域の居場所「ほっとサロン奥多摩」

町と「見守り協定」を
締結しているコープみら
いでは「ほっとサロン奥
多摩」を開催します。

今回はバルーンアート
の先生が来ます。バルー
ンアートとは細長い風船
をひねって、花や犬など
を作ることです。一緒に
楽しいバルーンアートに
挑戦してみませんか？

〔日時〕 1月21日（火）
午前10時30分～正午
〔会場〕 福祉会館会議室
「参加費無料」「申し込
み不要」「出入り自由」
です。おひとり様、お子
様連れ、どなたでも大歓
迎！
※問い合わせは、コープ
みらい東京本部参加と
ネットワーク推進部

☎03（3382）
5665
地域包括支援センター
☎83-8555

※この「サロン」は、コー
プの子育て・高齢者支援
事業の一つで、地域の居
場所づくりを目的として
おり、営利を目的として
いるものではありません。

「認知症サポーター 出張養成講座」に伺います

2025年には、高齢
者の5人に1人が認知症
の時代になります。みな
さん認知症のこと、しっ
かりと理解できています
か。
認知症サポーターとは
認知症の正しい知識を持
ち、認知症の人やその家
族を温かく見守る応援者
です。何か特別なこと
や、難しいことをする人
ではありません。
一人でも多くの方が、
認知症の人やその家族の
応援者になることが、認
知症になっても住み慣れ
た地域で、安心して暮ら
していけるまちづくりの
第一歩です。
○小人数（10人未満）か
らの開催ができます
○費用は無料、テキスト
は包括支援センターで準
備します
○時間は60分程度
※問い合わせは、地
域包括支援センター
☎83-8555

西多摩郡公立小学校 連合同工展

奥多摩町、日の出町、檜原村の6
校の小学校の児童による図画工作の
作品展です。ご来場をお待ちしてお
ります。

〔日程〕 1月31日（金）
～2月2日（日）
午前10時30分～午後7時
*入場は午後6時45分まで
〔会場〕 イオンモール日の出
イオンホール（2階）
※問い合わせは、教育課
☎83-2246