

10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、「→〆」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・木	ヘルシー体操（10:00～福祉会館）
16・金	■食育講習会（10:00～保健福祉センター）→13〆・10/9〆
17・土	
18・日	☆文化芸術展（最終日：16:00まで・10/12～開催）→7〆
19・月	ヘルシー体操（14:00～福祉会館）
20・火	
21・水	■高次脳機能障害相談（9:00～保健福祉センター）→11〆・前日〆 ■元気アップおくたま事業（10:00～棚沢コミュニティーセンター；調理実習） →9〆・10/14〆 ■ウエルカムランチ（11:20～氷川保育園）→13〆・先着順
22・木	元気アップおくたま事業（13:30～梅沢コミュニティーセンター； 奥多摩病院理学療法士による体操）→9〆
23・金	
24・土	■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〆・10/13〆
25・日	
26・月	■森林セラピー健康づくり事業：日原林道「ガニ沢のカツラ」→9月号13〆
27・火	■高次脳機能障害相談（9:00～保健福祉センター）→11〆・前日〆 ■心理・発達相談（10:30～きこりん・八木橋臨床心理士）→11〆・前日〆
28・水	■1歳6か月児健診・3歳児健診（13:10～保健福祉センター）→9〆
29・木	ヘルシー体操（10:00～文化会館）
30・金	
31・土	

《今月の納期11／2（月）》
町・都民税第3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4期分

母子健診日程表	10月28日（水） 保健福祉センター 13:10～13:20 受付 1歳6か月児健診 …平成31年2・3月生まれ 13:20～受付 3歳児健診 …平成29年8・9月生まれ
	11月11日（水） 保健福祉センター 13:15～13:30 受付 1・2・4・5歳児歯科健診 …平成27・28・30・令和元年10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

「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、調理実習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
＊プログラムは各月で異なります。
＊調理実習は事前申込制ですので、ご注意ください。持ち物は、エプロン・三角巾・手拭き用タオル・マスクです。
＊体操は事前申込不要です。持ち物は、タオル・水分補給用飲み物・マスクです。
※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ご利用ください）