

## 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。参加者一人ひとりが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。

みなさんの参加申し込みをお待ちしております。

【日 時】1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できる方

\*初めてお申し込みをされる方は、担当までお身体の状況をおきかせください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

### 筋力向上トレーニング講習会

【日時・会場】カレンダー参照（2時間程度）

【申込締切】2月3日（水）

【参加資格】町内在住・在勤の40歳以上の方

【持ち物】

動きやすい服装、運動用上履き、タオル、飲み物（水分補給用）、マスク、滑り止め付きの手袋（軍手など）

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

### ＜予防接種のお知らせ＞

予診票をお持ちでない、紛失された方は、保健福祉センターまでご連絡ください。病院の予診票を使用した場合、実費が発生することがあります。

※問い合わせは、

福祉保健課 ☎83-2777

## 西多摩くらしの相談センター

### ◆奥多摩町くらしとしごとの相談会（無料）◆

経済的な問題で生活に困っている。働きたいのに長く失業している。働いた経験がない。家族の引きこもりやニートで悩んでいる。家計の管理が上手にできない。子どもの学習で悩んでいる。こんな悩みを抱える方のために相談会を行っています。

専門スタッフが相談内容に応じて個別に支援します。

【日 時】毎週火曜日（年末年始・祝日を除く）午後1時30分～3時30分

【会 場】福祉会館 会議室（2階）・・・毎月第1・3・5火曜日  
文化会館 会議室（1階）・・・毎月第2・4火曜日

【対 象】町内在住の方

カ  
ツ  
ト

### ◆学びの広場 ホットスペースちえの輪（無料）◆

宿題の解き方を教えあったり、時には仲間とのイベント（スライムづくり、ハロウィンパーティー、クリスマス会など）を楽しみながら、ここに集まったみんなの将来を切りひらいていきます。

随時、見学・体験参加も受付けています。お気軽にお越しください。

【日 時】毎週火曜日（年末年始・祝日を除く）午後4時～6時

【会 場】福祉会館 会議室（2階）・・・・・・・毎月第1・3・5火曜日  
子ども家庭支援センター（きこりん）・・・毎月第2・4火曜日

【対 象】町内在住の原則小学生から中学生（中学卒業～18歳の場合はご相談ください）

\*新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合もあります。

※申し込み、問い合わせは、西多摩くらしの相談センター ☎25-3501

ホームページ <http://kurashinosoudan.net/>

