

## 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・金	■ウエルカムランチ(11:20～古里保育園)→12分・先着順
16・土	
17・日	
18・月	
19・火	■元気アップおくとま事業(10:00～保健福祉センター;調理実習)→9分・1/12×
20・水	元気アップおくとま事業(10:00～日原生活館;高血圧に関するお話)→9分 ■ウエルカムランチ(11:20～氷川保育園)→12分・先着順
21・木	ヘルシー体操(10:00～棚沢コミュニティセンター)
22・金	■食育講習会(10:00～保健福祉センター)→1/15×
23・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)→13分・1/14×
24・日	相続・成年後見相談(13:00～福祉会館)→14分
25・月	ヘルシー体操(14:00～福祉会館)
26・火	■心理・発達相談(10:30～きこりん・八木橋臨床心理士)→14分・前日×
27・水	■森林セラピー健康づくり事業: 山里歩き(小丹波)&体成分分析装置 InBody(イボデー)測定→12月号20分
28・木	
29・金	
30・土	
31・日	

《今月の納期2/1(月)》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  
町・都民税第4期分

母子健診日程表	2月10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28・29・31・令和2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12日(金) 保健福祉センター 13:30～13:45 受付 3～4か月児健診と産婦健診 …令和2年9・10月生まれ 離乳食講習会 …3・4か月児～1歳6か月児

## 【絵本といっしょ】

〔日時〕2月8日(月)午前11時～・40分間

〔会場〕子ども家庭支援センター(きこりん)

〔内容〕相談員の読み聞かせ・手遊び

※問い合わせは、

子ども家庭支援センター ☎85-2611

## 「元気アップおくとま事業」

「元気アップおくとま事業」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