


# 12月の『皆さんの参加等をお待ちしている行事』のお知らせ

町では、町民の皆さんの健康と体力の維持増進・趣味の助長と生涯学習の場の提供などの各種事業を行っています。ぜひ、ご参加下さい。

	行政センター（役場）	総務課	68-2111	Fax68-2285	保健センター（長寿福祉課保健指導係・介護福祉係・子育て支援係）	69-2100	Fax68-2289
		産業振興課	68-2114				
		建設課	68-2113		地域包括支援センター（保健センター内）	68-2288	
		くらし応援課	68-2112		社会福祉協議会（保健センター内）	69-2188	Fax68-2289
		議会事務局	68-2299		農村センター（社会教育係）	68-2166	Fax68-2976
		農業委員会	68-2298	出納室	68-2297	海洋センター（社会教育係）	68-2323

日	曜	行事名等（場所・時間・申込み及び問い合わせ先）
1	火	
2	水	
3	木	筋力アップ・脂肪ダウン スポーツ教室(保健センター 9:30～11:30 保健指導係) 男性のための健康教室(保健センター 13:00～15:00 保健指導係) 減る脂-(ヘルシー)運動教室(保健センター 18:00～20:00 保健指導係)
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	のびのび発達相談(保健センター 9:30～12:30 子育て支援係)
8	火	
9	水	
10	木	筋力アップ・脂肪ダウン スポーツ教室(保健センター 9:30～11:30 保健指導係) 男性のための健康教室(保健センター 13:00～15:00 保健指導係) 減る脂-(ヘルシー)運動教室(保健センター 18:00～20:00 保健指導係)
11	金	
12	土	
13	日	町民移動芸術鑑賞会 劇団四季ミュージカル「コーラスライン」(札幌市教育文化会館 9:00～18:00 社会教育係)
14	月	やすらぎ健康相談(保健センター 9:00～11:00 保健指導係) 介護予防の日(ふるさと活性化センター 10:00～13:00 介護福祉係)
15	火	粗大ごみ収集予定日(申込は、12月8日(火)迄 生活係 68-2112)
16	水	オンブズパーソン相談日(保健センター 13:00～15:00 介護福祉係) 行政相談日(保健センター 13:00～15:00)
17	木	筋力アップ・脂肪ダウン スポーツ教室(保健センター 9:30～11:30 保健指導係) 男性のための健康教室(保健センター 13:00～15:00 保健指導係) 減る脂-(ヘルシー)運動教室(保健センター 18:00～20:00 保健指導係)
18	金	
19	土	
20	日	介護予防の日(鶴沼改善センター 10:00～13:00 介護福祉係)
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	筋力アップ・脂肪ダウン スポーツ教室(保健センター 9:30～11:30 保健指導係) 男性のための健康教室(保健センター 13:00～15:00 保健指導係) 介護予防の日(晩生内地区コミュニティセンター 13:00～16:00 介護福祉係) 弁護士無料法律相談(行政センター 13:00～15:00 住民係) 減る脂-(ヘルシー)運動教室(保健センター 18:00～20:00 保健指導係)
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	リラクスママ(保健センター 10:00～11:30 子育て支援係)
29	火	
30	水	
31	木	

## 行事の主な内容等 保健師からのお知らせ〔保健指導係〕

行事名	内容
やすらぎ健康相談	血圧測定、尿検査、病気についての相談等体の状況だけではなく、落ち込みやすい、何もしたくない、物忘れがひどい等の心の相談にも応じます。
筋力アップ・脂肪ダウンスポーツ教室	冬場の運動不足解消・生活習慣病予防の為に身体の動きにあわせてリズム体操ストレッチ体操をおこないます。
男性のための健康教室	男性の方を対象とした教室です。春にむけて筋肉をほぐすストレッチや筋力トレーニング、代謝をあげる有酸素運動等を行います。
減る脂(ヘルシー)運動教室	夜間の教室を開催します。ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動で冬場の運動不足解消を図ります。対象は、概ね20～50歳代の町民です。日中の教室に参加できない方、ぜひご参加お待ちしております。

## 子育て世代包括支援センターからのお知らせ〔子育て支援係〕

行事名	内容
のびのび発達相談	発達が気になる18歳までのお子さんについて、心理職員と相談員がお話を伺います。ご希望の方は、1週間前までにご連絡下さい。
リラクスママ	インストラクターの指導のもと、カラダを元気にする「ゆるストレッチ」をします。日頃、家事や育児に頑張っているお母さんが対象です。小さなお子さんはスタッフが託児します。

## 介護福祉係からのお知らせ

行事名	内容
介護予防の日	各地区の施設を開放し、高齢者が自主的に集うことにより、閉じこもり予防を目的とした日です。過ごし方は利用者の自由です。地域の方々で支え合い、有効な活用を期待しています。利用希望の方は介護福祉係までご連絡下さい。
オンブズパーソン相談日	要介護認定についての疑問、サービス利用についての不満等、介護保険制度全般に対する相談を受けています。

## 社会福祉協議会からのお知らせ

心配ごと相談所	第3水曜日 13:00～15:00 保健センター	ご利用の際は、前日までに社会福祉協議会までお申し込み下さい。
温泉送迎バスは、詳細が決まり次第、ご案内します。		

## 定例行政相談所

とき	毎月第3水曜日	13:00～15:00
ところ	保健センター	
相談は電話でも受付しております。秘密は厳守されます。		
総務省行政相談委員 鎌塚 幸樹 67-3057		