

# お知らせ

## おれんじカフェ

問健康福祉課 ㊦(57) 4 1 7 3

「おれんじカフェ」とは認知症の方やその介護をされている方など、誰でも気軽に利用いただける憩いの場です。日頃の悩みや思いなどを同じ立場の人たちと共有しませんか。

日1月15日(水) 13時30分～15時30分  
所ひまわり館 多目的室

### 【オブザーバー】

町健康福祉課 栄養士

無料

## からだスツキリ教室

### 『食事編』

『コレステロール・中性脂肪が気になります』

問健康福祉課 ㊦(57) 4 1 7 1

日2月19日(水) 10時30分～13時

### 所町公民館

容講話、調理実習(高野豆腐とチキンのタンドリー)風地元野菜添え、サバ水煮缶のスープ、白飯 ※予定

町在住者

### 【持ち物】

食器用布巾、三角巾、エプロン、マスク、筆記用具、お手ふき

定先着15名

料300円(材料費等)

申1月6日(月)から参加費を添え直接問合せ先へ  
※土日祝日は除く



## からだスツキリ教室

### 『知識編』参加者募集

問健康福祉課 ㊦(57) 4 1 7 1

「からだスツキリ教室」知識編は、生活習慣病の基本や予防の仕方について医師から学べる教室です。

今回のテーマは、「血圧管理」特に冬に気をつけたい食事・運動・禁煙です。

皆さん、是非お気軽にご参加ください。

日2月5日(水) 14時～15時30分

### 所町保健センター

定先着30名程度

### 【講師】

いなば内科クリニック 稲葉 利敬 先生

申1月8日(水)～2月4日(火) 電話または直接問合せ先へ

## 一般介護予防事業

### 脳いきいきアート教室

問健康福祉課 ㊦(57) 4 1 7 3

五感を刺激し、絵を楽しみながら描くことにより、脳をいきいきと活性化させ、認知症の予防につながります。絵が苦手な方でも楽しんで参加できます。

日①2月4日(火)

②2月18日(火)

13時30分～15時

所ひまわり館、多目的室

容色鉛筆、クレヨン等を使った 絵画制作

### 【講師】

NPO法人臨床美術協会認定 臨床美術士 河合 貴子 先生

町在住者で65歳以上の方

定先着10名

※全2回すべてに参加できる方

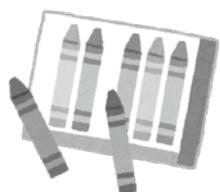
料無料

申1月6日(月)～1月24日(金)

電話または直接問合せ先へ

### 【その他】

持ち物不要



## 〈キラ輪号〉を ご利用ください

総合サポーターセンター「ひまわり館」でも、利用登録・利用券の購入ができるようになりました。

〈キラ輪号〉は、町の中ならどこからでも、どこへでも降りることができる、公共の乗り合いタクシーです。また、光南病院の往復、友愛記念病院の行きのみ利用もできます。

なお、ご利用にはあらかじめ登録が必要です。詳しいことはお問い合わせください。

## 運転免許返納者にデマンドタクシー無料券を交付します

### 【対象者】

免許返納日が平成21年4月1日以降の方(交付は一回のみ)

【交付枚数】 20枚

### 【申請に必要なもの】

運転経歴証明書又は申請による運転免許の取消通知書、印鑑  
問町社会福祉協議会 ㊦(57) 3 1 0 0  
都市整備課 ㊦(57) 4 1 6 1  
ひまわり館 ㊦(33) 6 8 7 8

## ダイヤモンド



予約センター  
☎(54) 5515  
【予約受付時間】  
平日8時～17時