

お知らせ

地域共生社会シリーズ 野木町総合サポート センター人材育成講座

問ひまわり館
☎0280(33)6878

支え手側と受け手側に分かれるのではなく、地域のあらゆる住民が役割を持ち、支え合いながら自分らしく活躍できる、地域共生社会の実現に向けた講座を行いますので、ぜひご参加ください。

※参加をご希望される方は、学びを深めるために両講座の受講をお願いいたします。

目・容 左記の表参照

◎地域共生社会の実現講座プログラム

日時	講座内容
9月30日(月) 14:00~15:30	地域共生社会の実現に 向けた取組み～基礎編～
11月11日(月) 14:00~15:30	地域共生社会の実現に 向けた取組み～実践編～

所 問ひまわり館 多目的室

対 各専門職、地域福祉活動実践

者、町在住在勤者

定 30名程度

料 無料

講師

国際医療福祉大学医療福祉学部医療福祉マネジメント学科准教授 大石 剛史 氏
☎9月2日(月)～20日(金)
電話または直接問ひまわり館へ

地域共生社会シリーズ 人生100年時代の養生訓 ～住みなれた地域で健康 で長生きするために～

問健康福祉課 ☎(57)4172
ひまわり館
☎0280(33)6878

人生100年時代を迎え、全ての人が元気に活躍し続けられる地域社会の実現に向けて、健康長寿のために大切なことを考えてみませんか。

日 10月11日(金)10時30分～12時

※10時開場

所 エニスホール 小ホール

対 野木町に在住、在勤又は在学

の方、近隣市町住民の方

定 先着200名

料 無料

講 地方独立行政法人新小山市市民

病院 病院長 島田和幸氏

☎9月2日(月)～

電話または直接問ひ合わせ先へ

(休館日は除く)

からだスツキリ教室 ～塩分に気をつけた食事編～

問健康福祉課 ☎(57)4171

塩分に気をつけたからだスツキリな食事の話、そして、ミニ調理実習、希望者には後日塩分測定もあります。

日 9月30日(月)13時30分～15時

所 町公民館

容 講話、ミニ調理実習(試食2品程度)、希望者には別日に尿中塩分測定を実施

尿中塩分測定を実施

町在住者

定 先着15名

料 無料

講 町管理栄養士

持ち物

三角巾、エプロン、筆記用具、お手ふき

☎9月2日(月)～20日(金)

電話または直接問ひ合わせ先へ

(土日祝日は除く)

華齢に貯筋エクササイズ ～一般介護予防事業～ のご案内

問健康福祉課 ☎(57)4173

いつまでも元気で活動的な生活を送ることができるように、一般介護予防事業による体操教室を開催します。住み慣れた地

域で元気に生活していくためにも、介護予防に取り組みましょう。日ごろ運動習慣がない方も是非この機会に、お気軽にお申し込みください。

目・容 左記参照(全6回)

◎華齢に貯筋エクササイズプログラム

日程	内容	時間	持ち物
10月17日(木)	介護予防体操	14時～15時30分	・運動できる服装 ・室内用シューズ ・タオル ・飲み物
10月31日(木)			
11月14日(木)			
11月28日(木)			
12月12日(木)			
12月26日(木)			

対 町在住者で65歳以上の運動制限がなく、デイサービス等を利用していない方

所 町保健センター

定 先着20名

☎9月2日(月)～13日(金)

※治療中の方は、主治医に相談の上お申し込みください。