

## 6月は食育月間です！ 笑顔ハツラツクッキング講座参加者募集

- 📅 6月20日(金)10時～13時  
📍 町公民館 📌 町内在住者 📎 500円(食材、保険料)  
👥 16組 📎 フレイル予防の講話と調理実習  
【メニュー】「元気ハツラツレンピ」より、主食・主菜・副菜・デザート  
【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、お手ふき、食器用布巾  
【講師】食生活改善推進委員会  
📅 5月1日(木)～16日(金)参加費を添えて問合せ先問健康福祉課 ☎(57)4171

## からだスッキリ教室<運動編>

- ご自宅でできる運動を紹介する教室です。一緒に運動をしてご自宅でも継続しましょう！
- 📅 6月2日、7月7日、9月1日、9月29日、10月6日、11月10日、12月1日、令和8年1月26日、2月2日、3月2日(全て月曜日) ※1レッスン60分  
①13時30分～14時30分 ②14時45分～15時45分  
※事前予約制(全10回。入れ替え2部制)  
※日程は講師の都合等により変更になる場合があります。  
※治療中の方は、主治医に相談の上ご参加ください。  
📍 保健センター 📌 町内在住者 📎 無料  
👥 各回先着50名(入れ替え制) 【講師】大野久子先生  
【持ち物】運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物  
📅 5月13日(火)～問合せ先問健康福祉課 ☎(57)4171

## フレイルサポーター養成講座

- いつまでも元気に暮らすために、「フレイル予防」に取り組むことができるよう高齢者の方を応援するボランティアを養成します。研修を受講し、フレイル予防の大切さを町民の皆さんに伝える運動教室のサポーターとして活躍しませんか？
- 📅 6月18日(水)14時～15時30分  
📍 ひまわり館 📌 先着10名  
📎 ●フレイルについての基礎知識  
●運動実施時の注意点について  
●自宅でやる体操の正しい実施方法について  
●野木町100歳体操について  
📌 65歳以上で介護認定を受けていない方  
サポーターの活動に興味がある方  
【持ち物】室内用シューズ、タオル、飲み物  
📅 5月7日(水)～電話または直接問合せ先問健康福祉課 ☎(57)4173

## おれんじカフェ

- 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。
- 📅 5月14日(水)14時～15時30分 ※途中退出可  
📍 ホープ館 📎 出張カフェ(談話、相談など) 📎 無料  
問健康福祉課 ☎(57)4173

## ～地域いこいの場ひまわり～ 交流の場に参加してみませんか？

- 地域の方が気軽に集まり、お茶を飲みながら会話や交流を楽しめる場です。
- 📅 毎週月・木曜日10時～12時 ※祝日を除く  
※月2回程度、楽しいイベントも実施しています。  
📍 ひまわり館談話室 📌 どなたでも 📎 無料 📌 不要  
【5月のイベント】  
● 5月1日(木)～100歳体操  
講師:地域包括支援センター職員  
● 5月26日(月)10時～折り紙  
講師:真瀬 信子氏

- 運営をお手伝いいただくサポーターを随時募集しています。月1回からのボランティアをはじめてみませんか？
- 問ひまわり館 ☎(33)6878

## きっずサロン～あそVIVA～

- 親子で一緒に手形・足形アートに取り組もう。
- 📅 5月28日(水)10時～11時30分  
📍 ひまわり館キッズルーム  
📎 わくわく工作教室  
📌 町内在住在勤の親子  
👥 5組(10名まで) 📎 無料  
📅 5月1日(木)～15日(木)電話または直接問合せ先問ひまわり館 ☎(33)6878



## 「人権擁護委員の日」特設人権相談

- 毎年6月1日は人権擁護委員の日です。人権擁護委員の日にちなみ特設人権相談を開設します。
- 人権擁護委員は法務大臣から委嘱を受けて活動している民間ボランティアで身近な相談パートナーです。差別や虐待、パワハラ、嫌がらせ、いじめなどで困りの方はお気軽にご相談ください(相談無料・秘密厳守)。
- 📅 6月2日(月)9時～12時 ※受付は11時30分まで  
📍 ひまわり館 多目的室2  
問生活環境課 ☎(57)4132