

**医療・福祉に関心のある方へ
事例検討会を開催します**

ケア・メイトのしろ主催で医療や福祉の事例紹介や、グループワークを通して暮らしを支え合う地域について考えてみませんか。

日時 1月10日(金)
午後7時～8時
場所 市役所大会議室
問合せ 長寿いきがい課
☎89・5355

**お気軽においでください
ピアカウンセリングを行います**

障がいのある方がピアカウンセラーとなり、自身の経験に基づいた話や思いをお互いに伝え合う場です。

日時 1月11日(土)
午後1時30分～3時
場所 とらいあんぐる
※1月は「心臓機能障害」「聴覚障害」のピアカウンセラーが対応します。
※手話通訳者が同席します。
問合せ とらいあんぐる
☎89・6333

**安心して出産を迎えましょう
妊婦さんの栄養相談・健康相談に応じます**

「ちょこつと」したことでお気軽にご利用ください。パートナーやご家族の方も参加できます。

日時 1月31日(金)
午後1時30分～2時30分
場所 市役所会議室2
申し込み 前日までに
※都合がつかない方はご相談ください。
問合せ めんchocoro
☎89・2948



介護に携わる方や高齢者の皆さんへ
地域包括支援センターなどの行事日程

本庁地域包括支援センター☎74-7156

日時	内容	場所
1/24(金) 13:00～15:00	家族介護者の集い	サンピノ
毎週木曜 ※1/2・9休	介護予防教室	

北地域包括支援センター☎74-7730

日時	内容	場所
1/9(木) 13:30～15:00	家族介護者の集い	特養しののめ
毎週水曜	介護予防教室	

南地域包括支援センター☎74-6700

日時	内容	場所
1/17(金) 10:00～11:30	介護予防教室	鶴形公民館
1/28(火) 10:00～11:30	家族介護者の集い	東部公民館

二ツ井地域包括支援センター☎73-6662

日時	内容	場所
毎週火曜	①10:00～	二ツ井町 総合体育館
	②11:00～	
	③13:00～	
	④14:00～	

ドリームの会☎53-3467 (奥村)

日時	内容	場所
1/17(金) 11:30～ ※1/12日までに電話で申込	家族介護者の集い ※費用1,000円	サンピノ

長寿いきがい課☎89-5355

日時	内容	場所
1/22(水) 13:00～15:00	認知症家族介護 交流会	やさしい風 健康館

楽しくからだを動かしてみませんか
アリナススポーツ教室

●アクア体操

・火曜コース (2月4日、11日、18日、25日)
・金曜コース (2月7日、14日、21日、28日)
費用 1,300円
時間 午後1時30分～2時20分または
午後2時30分～3時20分
定員 20人
申し込み 1月10日(金)～20日(月)までにフロントへ

●バランスボールエクササイズ

・木曜コース (2月6日、13日、20日)
時間 午後1時30分～2時30分
・金曜コース (2月7日、14日、21日)
時間 午前10時30分～11時30分
定員 20人
費用 1,000円
申し込み 1月10日(金)～20日(月)までにフロントへ

●チャレンジスポーツ教室

(各種ニュースポーツ体験 毎週木曜全5回)
期日 2月6日、13日、20日、27日、3月5日
時間 午前10時～11時30分
定員 16人
費用 1,200円
申し込み 1月10日(金)～31日(金)までにフロントへ

問合せ アリナス☎54-9200