

◎申込み・問合せ 保健センター ☎885-3131

講座名	とき	ところ	内容
筋力アップ教室 要申込	3月7日(火) 9時30分～11時30分	横浜ふれあいセンター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具、手袋 申込締切 開催日の前日
	3月7日(火) 13時～15時	町民センター 視聴覚教室	
	3月24日(金) 13時30分～15時30分	小屋浦ふれあいセンター	
100万歩歩いて元気になろう会	3月23日(木) 9時30分～11時30分	アセンブリーホール	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具、手袋、体操マット 申込締切 開催日の前日 (初めて参加される方のみ)
さかっぴひろば (育児相談・歯科相談) 要申込	3月13日(月) 13時15分～13時55分受付	保健センター	内容 計測、健康相談、栄養相談、歯科相談 対象 9～12か月の赤ちゃん
	3月14日(火) 13時15分～13時40分受付	小屋浦ふれあいセンター	内容 計測、健康相談、栄養相談 対象 0～12か月の赤ちゃん
1歳6か月児健診	3月8日(水)午後 個別にお知らせします	Sunstar Hall	令和3年6月11日～9月8日生まれの子
乳児健診	3月15日(水)午後 個別にお知らせします	Sunstar Hall	令和4年10月9日～12月10日生まれの子
3歳児健診	3月22日(水)午後 個別にお知らせします	Sunstar Hall	令和元年8月23日～10月31日生まれの子
もぐもぐ教室 離乳食講習会 要申込	3月2日(木) 10時～11時30分	保健センター	令和4年8月生まれの子
ごっくん教室 離乳食講習会 要申込	3月3日(金) 10時～11時30分	保健センター	令和4年11月生まれの子
こども教室 要申込	3月23日(木) 9時30分～12時	保健センター	専門のコーディネーターがこどもの発達や関わり方について、遊びを通じて一緒に考え、アドバイスします。
母親学級 要申込	3月3日(金) 10時～11時30分	保健センター	内容 沐浴実習 持参物 手拭きタオル
	3月10日(金) 10時～11時30分		内容 妊娠中の栄養について ＊希望者は終了後なかよしハウスで交流会に参加できます。
	3月16日(木) 10時～11時30分		内容 丈夫な歯を作ろう
	3月24日(金) 10時～11時30分		内容 安産体操・呼吸法 持参物 運動のできる服装

※筋力アップ教室、100万歩歩いて元気になろう会は運動ができる服装、靴で参加してください。

相 その悩み相談してみませんか

	とき	ところ	申込み・問合せ
人権・行政相談所 (無料)	3月10日(金) 13時～16時	横浜ふれあいセンター 担当 人権擁護委員・ 行政相談委員	役場民生課 ☎820-1505
こころの健康相談 要予約	3月10日(金) 13時30分～15時30分	熊野町中央地域健康センター 担当 瀬野川病院医師 申込期限 3月7日(火)	広島県西部保健所 広島支所 ☎513-5521
弁護士による 無料法律相談 要予約	3月14日(火) 13時30分～16時	役場2階会議室 担当 広島みらい法律事務所	役場総務課 ☎820-1510
心配ごと相談	3月20日(月) 13時30分～16時	平成ヶ浜福祉センター	坂町社会福祉協議会 ☎885-2611
不動産無料 相談会	不動産鑑定士及び税理士による不動産の鑑定価格・賃料・交換・税金・その他不動産に関する相談を無料でを行います。(当日受付)		
	4月5日(水) 10時～16時 (受付15時30分まで)	●広島県不動産鑑定士協会 北会議室(中区八丁堀6-10) ●呉市役所 3階301協議室	公益社団法人広島県 不動産鑑定士協会 ☎228-5100

坂町介護保険 だより

介護・認知症予防シリーズ⑤ 生きがいさがしのススメ ～イキイキを保つために～

みなさんの『生きがい』は何ですか？
 「孫の面倒を見ることかね」「やっぱりグラウンドゴルフじゃろ」と、すぐに思いつく方もいれば、「生きがいゆうてもねえ…」と、なかなか思いつかない方もいると思います。
 『生きがい』とは、生きる張り合いや喜びのことで、あなたがあなたらしく、イキイキと過ごすために欠かせないものです。
 いま、「生きがいがない」と感じていても、「よし、今年こそ生きがいをさがすぞ!」と意気込む必要はありません。まずは、「ちょこっと体験」から始めてみましょう。
 坂町には、いきいき百歳体操、ふれあいサロン、老人クラブ等の地域活動がありますので、何か気になるものが見つかるかもしれません。
 外に出て仲間をつくることや、社会とのつながりを持つことは、介護予防につながります。今年の春は、自分だけの『生きがい』をさがしてみましょう。

