

12月の行事

伯耆町子育て支援センター

とき	行事	ところ	時間
3日(火)	マタニティーひろば (妊婦の方が対象です。)	ひよこの部屋 赤ちゃん用の玩具づくりをしながら情報交換をしましょう。	10:00~11:30
10日(火)	クリスマスパーティー ダンスや歌でクリスマス気分を 味わいましょう。 サンタさんがやって来るかな?	岸本保健福祉センター会議室 参加申し込みメ切 12/9 パーティー終了後、会食されます方はお弁当をご持参下さい(自由です。)	10:00~11:30
19日(木)	みんな集まれ!おはなしのじかん 今月のテーマ(雪)	ひよこの部屋 *図書館のよみきかせボランティアさんによるおはなしです。	10:00~10:30
20日(金)	出張子育て支援センター *この日はひよこ部屋も利用できます	岸本保健福祉センター (母子保健室)	9:00~11:30 13:30~16:00
21日(土)	にこにこどようび	ひよこの部屋	9:00~11:30
25日(水)	わくわくひろば0才	ひよこの部屋	10:00~11:30 身体測定の日
26日(木)	わくわくひろば1才 わくわくひろば2才以上 合同開催		
*お知らせ 12月28日~1月5日は年末年始のため、閉所させていただきます。			

- 1、行事の詳細は、子育て支援センターだより(すくすく)に記載していますので、ご覧下さい。  
すくすくだよりは各保育所、各図書館、健康増進室に置いてありますので、ご利用下さい。  
また、町のホームページでもご覧頂けます。
- 2、子育て支援センター(ひよこの部屋)は溝口保育所の一室にあります。
- 3、上記行事以外はにこにこデーとして、どなたでもご利用できます。  
開設時間内 (9:00~11:30 13:30~16:00)でしたら、いつ来て頂いても結構です。

【問い合わせ先】 子育て支援センター ☎62-0130

家族介護教室のお知らせ

(健康ポイント制度対象事業)

とき 12月12日(木) 13:30~  
ところ 岸本保健福祉センター  
(ゆうあいパル内) 会議室  
テーマ 「モノから入る心の整理  
断捨離術とは」  
~介護中も断捨離でご機嫌になろう~  
講師 鳥取断捨離会  
代表 南前 ひとみ氏



断捨離というと、新しい片付け術かと思うかもしれませんが、そうではありません。  
断捨離は、モノへの執着心を捨てて、身の周りをキレイにするだけでなく、心もストレスから解放されスッキリすることが目的です。  
介護家族の方はもちろん、一般の方の参加も受け付けております。  
みなさまの多数の参加をお待ちしています。

11月7日、岸本保健福祉センターで、「介護予防講演会」を開催し、約60名の方にご参加いただきました。  
今回の講演会は、「いつか来る『その時』を考える〜我が家で逝きたい〜」その想いを叶えるために」というテーマで、講師に公益社団法人鳥取県西部医師会 会長 野坂医院 野坂美仁院長をお迎えし行いました。  
誰もが迎える「あの世の逝き方」について、「死ぬこと」、「寿命」をタブー視しないで、元気な時から皆で話し合うことが大切であることなどを分かりやすくお話をしていたいただき、たいへん好評でした。

介護予防講演会を開催しました



講演会の様子  
(多くの方に参加していただきました)



講師の野坂美仁院長

地域包括支援センターNews

【問い合わせ・申込み先】 伯耆地域包括支援センター(健康対策課生活相談室内) ☎68-4632