

子育て支援センター 12月の行事

今月の健康ポイント対象日

6日、7日、13日、14日、15日、
19日、20日、21日、22日

とき	ところ	活動内容・時間
5日(火)	支援センター	13:30~16:00 行事準備の為休館
6日(水)	支援センター隣 和室	10:00~11:00 Xmas会
7日(木)	支援センター	10:00~11:30 マタニティー&ベビー
9日(土)	支援センター	9:00~11:30 にこにこ土曜日
13日(水)	支援センター	10:00~11:30 幼児のフットケア講座& シューズの選び方体験会
14日(木)	支援センター	10:00~11:30 ベビーマッサージ
15日(金)	支援センター	10:30~11:30 出前親子絵本タイム
19日(火)	支援センター	10:00~11:30 クリニカルアート
20日(水) 21日(木)	支援センター	10:00~11:30 わくわくひろば 0才 わくわくひろば 1才~
22日(金)	溝口保育所	9:00~11:30 出張子育て支援センター
23日(土)	支援センター	9:00~11:30 にこにこ土曜日

6日 10:00~11:00
(水) 支援センター隣 和室
Xmas会

- 親子で「歌ったり、観たり、動いたり」して、楽しい時間を過ごします
- クリスマスカードの交換をします
- カードは支援センターで作成してください
- ゴスペルオープのコンサートも!

【申込】電話または直接
【申込締切】12月4日(月)

19日 10:00~11:30
(火) 支援センター
お母さんのための
クリニカルアート

- 上手い下手は関係ありません
- 手を動かしながら自然と笑顔になれる心にゆとりを感じる時間です

【講師】山根裕子氏
【申込】電話または直接
【申込締切】12月15日(金)
【定員】8組

13日 10:00~11:30
(水) 支援センター
幼児のフットケア講座&シューズの選び方体験会

- スポーツ&パーソナルトレーナーから赤ちゃんのファーストシューズや幼児の靴の選び方等お話を聞きます
- 相談もできます

【講師】前谷涼子氏 【申込】電話または直接 【申込締切】12月8日(金)

【開館時間】 平日9:00~11:30、13:30~16:00
【場所】 パルプラスオン(岸本保健福祉センター)内
・イベントがあるとき以外は、平日毎日、どなたでもご利用できます。
・イベントの詳細内容は「すくすくだより」に掲載しています。HP・各保育所・図書館等で読むことができます。



問い合わせ先 子育て支援センター (パルプラスオン内) ☎0859-39-8011

地域包括支援センターだより

申し込みは
電話が窓口へ!

介護予防のための栄養と健口講座

健康ポイント対象事業

栄養状態の低下や口腔機能の衰えは、全身の機能低下へと進み、要介護状態へとつながる可能性があります。高齢期に気をつけたい栄養の話や、歯と口の健康を保つための大切なポイントをお話します。〈溝口公民館高齢者教室との共同開催〉

と き 12月14日(木) 10:00~11:30 (受付9:30~)

ところ 溝口公民館

講師 大山リハビリテーション病院 言語聴覚士 長岡 裕己氏
伯耆町役場 健康対策課 管理栄養士 長田 苑子氏

料金 無料 申込締切 12月8日(金) 持ち物 健康ポイントカード



試食もあります!
お楽しみに♪

相談医による「もの忘れ相談会」の開催

もの忘れが気になる人を対象に、相談医による個別相談会を行います。
「もの忘れがよくあるけど大丈夫だろうか」「専門医療機関には行きづらい」「家族が認知症で、対応に困っている」などの悩みがある人は、ぜひこの機会にご相談ください。

と き 12月7日(木) 13:00~

ところ 岸本公民館

対象者 ● もの忘れなどが心配で、個別相談を希望する本人やその家族
● すでに認知症と診断されていて、認知症の対応に困っている家族等

※家族だけの相談も可能です

料金 無料 定員 3名程度 (先着順)

申込締切 12月4日(月) 持ち物 お薬手帳など、現在飲んでいる薬がわかるもの

申込み・問い合わせ先 伯耆地域包括支援センター (健康対策課 生活相談室内) ☎0859-68-4632

連載

SERIALIZATION

12