

## 保健医療課 各種相談・行事予定

保健医療課の日吉地区での相談・行事予定は下記のとおりです。

月 日	内容・事業	場 所	備 考
8月11日(木)	子育て相談 【受付】9:30～10:30	南丹市日吉保健福祉センター (はーとびあ)	
8月18日(木)	からだスッキリ教室 第①回 【受付】9:00～9:30 【教室】9:30～11:30 【内容】『身体の健康!心の健康!』(医師の講義)	南丹市日吉保健福祉センター (はーとびあ)	事前にお申し送りいただいた方に詳細な内容をご案内します。
8月29日(月)	楽しくなろう会 13:30～15:30 【内容】『うちわ作り』 ～よつば会(家族会)と合同～	南丹市日吉保健福祉センター (はーとびあ)	(精神障がい者グループワーク) 詳しい内容は、個別通知をご覧ください。

※乳幼児健診につきましては、別途個別にお知らせをします。

◇問合せ先 保健医療課 TEL (0771) 68-0016

## 『からだスッキリ教室』の参加者を募集します

気になる身体のたるみもスッキリ、どろどろ血液もスッキリして、気分もスッキリさせましょう。自宅のできる実践のコツ、お伝えします。

この機会にぜひ、生活習慣の改善に取り組んで、スッキリしてみませんか?

会場：日吉保健福祉センター (はーとびあ)	内 容
第1回目 8月18日(木) 9:30～11:30	「身体の健康!心の健康!」 ～毎日を元気で生きいきと過ごすために～ 医師
第2回目 9月9日(金) 9:30～11:30	「動いてスッキリ!体とココロ」 ～できる事からはじめよう～ 健康運動指導士
第3回目 9月26日(月) 9:30～11:30	「かしこくおいしく食べて体スッキリ」 ～いつものメニューに一工夫～ 管理栄養士

●対象 南丹市在住の、おおむね40歳～74歳の方

●申込・連絡先

①氏名②年齢③ご住所④電話番号を、8月2日(火)までに下記までご連絡ください。  
※平成23年度市民健診を受診された方で、案内チラシをお持ちの方は、申込み用紙を日吉支所健康福祉課にお持ちいただいても結構です。

※既にお申し込みいただいている方には、教室実施前に再度ご案内いたします。

※通院中の方は主治医にご相談のうえ、お申し込みください。

※なるべく3回参加いただきますようお願いいたします。

◇問合せ先 保健医療課 TEL (0771) 68-0016

## 『いきいき脳トレーニング教室』の参加者を募集します

できるだけ介護が必要な状態にならずに、生涯現役でいきいきと過ごしたいのは誰もの願いだと思います。南丹市では認知症予防のために、脳活性化ゲームを中心とした教室を8回シリーズで行います。

教室に参加して、“笑って”“考えて”心と頭と身体をいきいきさせませんか?

●会場 日吉保健福祉センター (はーとびあ)

●日程

① 8月31日(水)	② 9月14日(水)	③ 9月28日(水)	④ 10月12日(水)
⑤ 10月26日(水)	⑥ 11月9日(水)	⑦ 11月30日(水)	⑧ 12月14日(水)

※時間はいずれも、10:00～11:30です。

●対象 南丹市在住の、概ね65歳以上で、なるべく8回とも出席できる方  
(ただし、要介護認定を受けている方は対象外です)

●定員 20名程度

●参加費 200円(茶菓子代) ※初回に徴収します。

●内容 認知症予防のための話・脳活性化ゲーム等

●講師 脳トレネット(認知症予防教室インストラクターのみなさん)

●申込・連絡先

①氏名②年齢③ご住所④電話番号を、8月5日(金)までに下記までご連絡ください。

※平成23年度市民健診を受診された方で、案内チラシをお持ちの方は、申込み用紙を日吉支所健康福祉課にお持ちいただいても結構です。

※既にお申し込みいただいている方には、教室実施前に再度ご案内いたします。

◇問合せ先 保健医療課 TEL (0771) 68-0016

## 地域活動支援センターそよかぜ日吉

そよかぜ日吉は、地域におられる障がいのある方の生活の充実を目指して、さまざまな活動をしています。

8月の行事予定

- 8月4日(木) フリーサロン
- 8月5日(金) メイキング(マイ茶碗作り) 参加費:250円  
於:遊Youひよし
- 8月9日(火) スポーツクラブ
- 8月10日(水) オープンランチ(流しそうめん・すいか他)  
参加費:250円
- 8月13日(土) そよかぜ土曜日 10:00～15:00  
参加費:250円
- 8月15日(月) そよかぜ休所日
- 8月17日(水) お出かけ(買い物)
- 8月19日(金) オープンカフェ 15:00～15:50
- 8月23日(火) スポーツクラブ
- 8月24日(水) メイキング(夏の思い出づくり・フォトフレーム)
- 8月26日(金) DVD鑑賞
- 8月30日(火) フリーサロン

■毎週火曜日はスポーツクラブでウォーキングを行っています。

■毎週水曜日はサロン『ティータイム』でいろいろなお茶を楽しんでいます。

■利用料は要りませんが、活動内容によっては実費をいただくことがあります。

■活動場所の記載のないものは、そよかぜ日吉にて行います。

■活動時間の記載のないものは13時から15時30分まで活動します。

◇問合せ先 ワークセンターびび 日吉分所内

地域活動支援センターそよかぜ日吉 TEL (0771) 72-3010