

子育て相談支援

子育て等に関わる悩み相談を子育て支援センター相談員が行います。常時子育てに関する相談は実施していますが、平日にお出かけできない方などお気軽にご利用ください。

- 日時 5月17日(日) 午前9時30分～午後4時
 - 場所 子育て支援センター
 - 内容 子育ての不安・子どもの発達に関することなど
 - 問合せ 子育て支援センター ☎71-1137
- ※別日のご希望がある場合は、ご相談ください。

介護予防教室を開催します

地域包括支援センターでは、体力維持、転倒予防、認知症予防を目的とした介護予防教室を開催しています。いつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう、元気な体・脳・心づくりをお手伝いします。

○体力アップきりたんぽ元気教室

個人の体に合わせ、ストレッチや体操、マシーンを使った体の動かし方を教室の中で身につけていきます。体だけではなく、認知症予防のための脳トレーニングを楽しく行います。

▼期 日 ①4月17日(金)～7月31日(金) ②8月7日(金)～11月13日(金) ③11月27日(金)～平成28年3月4日(金)

毎週金曜日 各全14回
▼時間 午前10時～11時30分
▼場所 ゆめプラザ・那須(健康運動指導室、和室)

▼対象者 那須町在住の65歳以上の方
▼講師 萩原 牧子先生(作業療法士)

○てんとつむし教室

地域に出向いて行う介護予防教室です。地域の方々と楽しく体を動かします。腰痛や肩こり予防、

転倒予防の他、認知症予防のレクリエーション等を行います。

▼会場及び日時、開催曜日等は各会場によって異なります

○富岡公民館、伊王野公民館、大島コミュニティセンター、芦野公民館 6月～10月 全10回
○東観旧管理事務所 9月～12月 全4回

○友愛の森

9月～平成28年1月 全10回
○逃室地区集会施設 5月～平成28年2月 全10回

▼対象者 那須町在住の65歳以上の方
▼講師 菅間記念病院 理学療法士、日本健康財団 健康運動指導士(会場により講師が異なります)

▼申込み・問合せ 那須町地域包括支援センター(ゆめプラザ・那須内) ☎71-1138



保健師募集

- ▼内容 生活習慣病の改善指導、および乳幼児の健康相談、保健師業務
- ▼募集人員 1名
- ▼勤務場所 保健センター
- ▼雇用期間 7月1日～平成28年12月31日

「家族教室」のご案内

こころの病を理解するための家族教室

県北健康福祉センターでは、心の病を持つ方のご家族の集いを開催しています。一人で悩まずに、あなたの心の負担を軽くするお手伝いをします。

(毎月1回開催しています)

▼日程 ①5月22日(金) ②6月19日(金)

▼講師 ①栃木県精神保健福祉センター医師 ②地域生活支援センターゆめり葉職員

▼時間 午後1時30分～3時30分
▼場所 県北健康福祉センター
▼申込み 県北健康福祉センター健康支援課

☎0287-22-2259

「こころの健康相談日」のご案内

ストレスが解消できないと、心の病になってしまうこともあります。そうなる前に、抱えきれない心の重荷を、相談員がお聞きします。(秘密は厳守いたします。)

▼日時 5月22日(金) 午前10時～午後3時(要予約)

▼場所 ゆめプラザ・那須
▼対象者 ストレスが多いと思っている方
・子育てで悩むことがある方
・人との関わり方で悩んでいる方
・憂鬱な気分が悩んでいる方
・身近な方を亡くされ悩んでいる方
・これらの方のご家族で悩んでいる方

▼問合せ 保健センター ☎72-5858

▼問合せ 保健センター ☎72-5858