

6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
6日(木)	出張子育て支援センター	岸本保健福祉センター (母子保健室)	9:00~11:30 13:30~16:00
11日(火)	お産の教室 内容①出産の心構え②安産体操 (対象はマタニティーの方です。)	ひよこの部屋 ※講師には山根助産師さんを予定しています。 ※参加される方は6月10日までにお申し込みください。	10:00~11:30
14日(金)	おはなしの会(パネルシアター他)	ひよこの部屋	10:00~11:30
15日(土)	にこにこどようび(自由遊び)	ひよこの部屋	9:00~11:30
21日(金)	出張子育て支援センター	岸本保健福祉センター (母子保健室)	9:00~11:30 13:30~16:00
26日(水)	0歳わくわくひろば(くすぐり遊びパートⅡ)	ひよこの部屋	10:00~11:30
27日(木)	1歳わくわくひろば(アスレチックに挑戦)	ひよこの部屋	10:00~11:30
28日(金)	2歳以上わくわくひろば(お散歩しましょう)	ひよこの部屋	10:00~11:30

- 1 行事の詳細は、「すくすく便利」に記載していますので、ご覧下さい。
すくすく便利は、各保育所、各図書館、健康増進室に置いてありますので、ご利用ください。
また、伯耆町のホームページでもご覧頂けます。
- 2 上記の行事以外は、にこにこデーとして、どなたでも利用できます。
開設時間内(9:00~11:30 13:30~16:00)でしたら、いつでもご利用ください。

地域包括支援センターNews

生活機能の低下を防ぎ、いつまでも元気で長生き！

「運動器機能向上教室」

いつまでも元気で長生きするためには、「生活機能」の低下のサインに早く気づき、毎日の生活の中で介護予防を実践していくことが大切です。

地域包括支援センターでは、65歳以上の方(要介護(要支援)認定者を除く。)で「生活機能」の低下が見られ、要介護(要支援)状態になるおそれのある方を対象として、介護予防事業に取り組んでいます。

運動器の機能向上教室では、個々の状態に合わせたプログラム(健康チェック、運動についての学習、ストレッチ、筋力トレーニング、バランス運動など)を実施することで、介護予防に対して大きな効果を発揮します。

本年度も、2会場(6教室・1教室12回コース)を開催します。

町では、今年3月に回答いただいた「生活機能に関するアンケート」の内容を確認し、生活機能が低下していると思われる方に対して、6月中旬に結果報告書の送付をいたします。

詳しい内容の確認、相談などについては、地域包括支援センターまでお気軽にお問い合わせ下さい。



【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) ☎68-4632