保健・健康づくり

次の事業はすべて健康増進センターにおいて実施します。

乳児相談

日時・対象　7月13日(金)
乳児（1歳未満のお子さん）
9時30分～10時30分受付
持ち物　母子健康手帳
※乳児のいるご家庭で幼児（1歳以上）のお子さんがいる場合は利用できます。

乳児健診

4～5か月児健診

日時　7月5日(木)
13時10分～13時25分（受付）
対象　平成30年2月11日～3月5日生まれのお子さん

9～10か月児健診

日時　7月5日(木)
14時～14時15分（受付）
対象　平成29年8月21日～10月5日生まれのお子さん
持ち物　母子健康手帳・バスタオル・事前に郵送したアンケート（4～5か月児健診対象の方のみ）・問診票（9～10か月児健診対象の方のみ）

1歳6か月児健診

日時　7月24日(火)
12時50分～13時30分（受付）
対象　平成28年12月～平成29年1月生まれのお子さん
持ち物　母子健康手帳・事前に郵送した問診票・アンケート（2種類）・使用中の歯ブラシ

夏休み親子クッキング

日時　7月25日(水)
10時～13時　9時50分(受付)
テーマ　『自分でお家ランチを作ろう』
定員　15組程度（先着順）
対象　小学生とその保護者
※4年生以上はお子さんのみでの参加もできます。
費用　一人300円
持ち物　エプロン、三角巾、ハンドタオル、飲み物
申込み　7月2日(月)～13日(金)まで
問合せ　子育て支援課　母子保健担当　☎62－0825

子育て情報

子育て広場「レピ」ふれあい教室

【ふれあい交流センター会場】
ふれあい教室うさぎ
7月23日(月)
骨盤体操・アロマ
時間　10時30分～11時
対象　就学前のお子さんと保護者
その他　1歳未満のお子さんと参加される方は、バスタオルをご持参ください。
【町民ホール会場】
ふれあい教室こあら
7月13日(金)　親子体操
7月20日(金)　読み聞かせ・手遊び
時間　10時30分～11時（20日は11時～11時30分）
対象　就学前のお子さんと保護者
【ミニ夏祭りを開催します】
7月6日(金)
時間　10時30分～11時30分
10時15分（受付）
場所　町民ホール
対象　就学前のお子さんと保護者
※詳細は子育てカレンダーに掲載します
【北部交流センター会場】
ふれあい教室ぱんだ
7月12日(木)　手遊び
7月26日(木)　赤ちゃん体操
時間　10時30分～11時
対象　0歳～2歳のお子さんと保護者
問合せ　子育て支援課　児童福祉担当　☎62－0825

子育て広場「はとぽっぽ」

日時　6月21日(木)
10時～11時30分
場所　健康増進センター
対象　0歳～就学前のお子さんと保護者
内容　絵本の読み聞かせや工作、手遊びなど
スタッフ　民生委員・児童委員協議会児童福祉部会
問合せ　健康いきいき課　社会福祉担当　☎62－0716

図書館

問合せ　知識の森嵐山町立図書館　☎62－6989

星に願いをかけてみませんか

あなたの願い事を七夕さまにお願いしましょう。短冊は6月9日(土)より図書館のカウンターに用意しています。
6月30日(土)より7月8日(日)まで、図書館ロビーで大きな竹に七夕飾りをします。ぜひご覧ください。

七夕の日イベント

7月7日(土)
場所　視聴覚室
時間　16時～
・おはなし会
　ブラックシアター
　紙芝居など
・映画上映（アニメ）
　『七夕ものがたり』（20分）

今月の特集コーナー

『雨の日は図書館へ行こう』
6月は梅雨の季節。雨の日は目的がなくても図書館を「ブラウジング（※）」して気になった本を手に取ってみませんか。
思わぬ発見があるかも。
今回は『新たな趣味』をテーマに本を紹介しています。
※「ブラウジング」とは、図書館をぶらぶらと閲覧する方法です。

こちら　嵐山町役場 長寿生きがい課内
地域包括支援センターです

シニアの皆さんの総合相談窓口！

問合せ　☎62-0718

「らんらんフィット」のご案内

らんらんフィットとは、元気に生活できる身体づくりを目指したリハビリ専門職（理学療法士、作業療法士）による体操教室です。
週1回の「らんらんフィット」に参加して、楽しみながら運動に取り組んでみませんか。

★新規参加者を募集します
日時　毎週土曜日（祝日を除く）
14時集合　14時30分～16時
期間　7月～9月（全12回）
会場　武蔵嵐山病院
通所リハビリテーション
内容　体力測定、体と頭の体操、トレーニング指導、嵐丸くん体操など
対象　①身の回りのことがご自身で行える方（介護度は不問）
②初めて教室に参加される方
定員　15名（先着順）
費用　300円（初回参加時）（ファイル・プリント代）
服装　動きやすい服（ズボン）、運動靴
持ち物　タオル2枚、飲み物
申込み・問合せ　武蔵嵐山病院通所リハケアステーション　☎62－7329

「らんらんフィット」の様子

元気高齢者確認訪問（千手堂・遠山地区）を実施しています

70歳以上の方の健康度を把握するため、看護師が訪問しています。いつまでも元気で過ごせるよう、運動面や栄養面等の状態を総合的に確認します。健康を維持し、介護が必要な状態を未然に防ぐために、それぞれに合った教室などを提案していきます。
今年度は、千手堂地区、遠山地区を訪問します。

嵐カフェ（認知症カフェ）を開催します

認知症とは
認知症とは、脳に起きた何らかの障害によって、いったん獲得された知的機能が低下し、日常生活を送ることが困難になる病気です。認知症は、誰でもかかりうる病気です。症状には、記憶障害、見当識障害、判断力・理解力の低下、実行機能障害などがあります。

嵐カフェとは
認知症の方とその家族、地域の方など、どなたでも参加できる場所です。なんでも話せる息抜きの場所としてご活用ください。
日程　6月12日(火)
時間　10時～12時
場所　ウエルシア嵐山東口店内
※10時半からミニ講座を開催します。
テーマ　「介護食について」
参加費　100円

「脳の健康教室」新規楽習（がくしゅう）サポーターを募集します

9月から始まる認知症予防教室「脳の健康教室」の運営サポーターを募集します。
活動期間
9月7日～平成31年3月15日
毎週金曜日、全25回
※ローテーションにより1回6名での活動となります。
場所　北部交流センター
内容　参加者への学習支援
対象　次の要件を満たす方
①おおむね65歳未満の方
②サポーター研修（7月27日（金））と学習者の事前説明会（9月7日（金））に参加可能な方
新規募集人数　2名
※定員を超えた場合はサポーター研修終了後、調整させていただきます。
申込み　6月29日(金)まで
嵐山町地域包括支援センター