

こちら
**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!



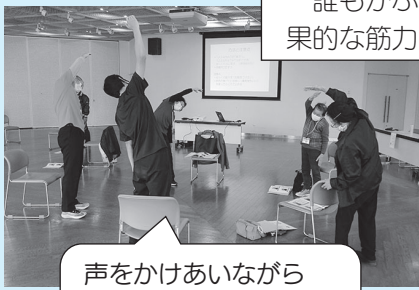
問合せ ☎62-0718

**ぷらっと嵐トレ
応援サポーター養成講座の
参加者を募集します**

町民の皆さんが、元気でいきいきと毎日を過ごすことが出来るよう、介護予防の知識や運動方法を学んでいただく講座です。講座終了後には自主活動を続けられる内容です。ご自身の健康のために、地域の皆さんと一緒に笑顔になれる体操を学んでみませんか？

★ **“ぷらっと嵐トレ”**とは

誰もがぷらっと歩いて通える身近な場所で、簡単に効果的な筋力アップ体操に取り組む自主活動です。



声をかけあいながら
笑顔でグループワーク



〈修了証授与〉
お疲れさまでした!



卒業後は自主活動で体操を続ける
ことができます!(菅谷8区の様子)

日程：9月29日(水)～11月24日(水)

毎週水曜日、全8回

時間：13時30分～15時30分

場所：役場 3階会議室

内容：おもいを使った体操、ストレッチ
介護予防に関する講話、体力測定など

講師 理学療法士(埼玉県理学療法士会所属)

費用： 無料

持ち物：タオル、飲み物、筆記用具、
※マスク着用でご参加ください。

対象：次の要件を満たす方

- ① 18歳以上の在住、在勤者
- ② 講座終了後に応援サポーターとして活動できる方
- ③ 全8回のサポーター養成講座に5回以上参加できる方

定員：20名

申込：9月10日(金)まで

地域包括支援センター(長寿生きがい課内)
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、
教室の時間が変更となる場合があります。

「嵐カフェ」掲示板

●嵐カフェ ウェルシア ☎62-0718

日時：8月10日(火) 10時～12時

場所：ウェルシア嵐山東口店内

参加費：100円

問合せ：嵐山町地域包括支援センター

●プチカフェ ☎62-2552

日時：8月18日(水) 13時30分～15時30分

場所：プチモンド本社(菅谷140-5)

参加費：200円

問合せ：一般社団法人プチモンド

※送迎もあります

リハビリ相談

日時：9月28日(火) 13時30分～15時20分

※3名まで(先着順) 30分毎に受付

場所：自宅

対象：おおむね65歳以上で以下に該当する方

- ①健康的な身体づくりに取り組みたい方
- ②関節など身体の一部に痛みのある方
- ③最近、動くことがおっくうに感じる方

費用：無料

内容：理学療法士と保健師がご自宅を訪問し、
身体の気になる部分の相談や動きを確認
します。

申込み期限 9月21日(火)

各種無料相談



※相談日が祝休日・年末年始にかかる場合は、お休みになるものもあります。事前にご確認ください。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止や延期となる
可能性があります。ご利用の際は、ご確認ください。

名称	問合せ	内容	日時	相談場所等
行政相談	地域支援課 ☎62-2152	行政に関する困りごと など	8月11日(水) 13時30分～ 16時30分	・役場3階 総合相談室 ・総務省関東管区行政評価局 「行政苦情110番」 ☎0570-090110
法律相談	地域支援課 ☎62-2152	日常生活上生じた法律 的問題(相続、離婚、 多額の借金など)	8月20日(金) 13時30分～	・役場204会議室 (予約制 先着6人)
行政書士相談	地域支援課 ☎62-2152	相続・遺言など暮らし に関する悩みなど	8月19日(木) 10時～12時	役場3階 総合相談室
税理士による 無料相談	税務課 ☎62-2153 ※要予約 申込期限 9月6日(月)	税理士による贈与税や 相続税などの各種税金 に関する相談	9月14日(火) 10時～12時	・役場 税務課 ※町内に在住・在勤の方が対 象です。 ※先着2組とさせていただきます。
消費生活相談	企業支援課 ☎62-0720	商品契約やサービスな ど	毎週月～金曜日 (祝日除く) 10時～12時、 13時～16時 (受付15時30分まで)	・東松山市役所本庁舎2階 東松山市役所人権市民相談課 ☎23-2221 ・消費生活支援センター 熊谷支所 ☎048-524-0999
教育相談	教育委員会 事務局 ☎62-0823	幼児・小学生・中学生及 びその保護者の教育に 関する色々な悩みなど	毎週金曜日 15時～	役場3階 教育相談室
人権相談 (法務局)	さいたま地方法 務局東松山支局 ☎22-0379	不当な差別やいじめな ど人権に関する相談	毎週水曜日 9時～16時	さいたま地方法務局 東松山支局
東北総合相談 センター出張 法律相談 (要予約)	申込み 総合相談センター ☎048-838-7472 問合せ 埼玉司法書士会 事務局 ☎048-863-7861	相続、遺言、登記、債 務整理、成年後見、不 動産の名義変更など	①8月17日(火) 13時30分～ 16時30分 ②8月18日(水) 13時30分～ 16時30分	①寄居町中央公民館 ②深谷市男女共同参画推進 センター(アリオ深谷3階) ※面談相談(1組1時間)
傾聴相談 [わかばのきもち]	嵐山町社会福祉 協議会 ☎62-0722	職場や人間関係の悩み など	※お申し込み後に調 整します	嵐山町社会福祉協議会相談室 または相談者の指定する場所
結婚支援事業 相談	嵐山町社会福祉 協議会 ☎62-0722	「縁ジェルサポーター」 による結婚支援	8月22日(日) 9時30分～12時 (毎月第4日曜日)	嵐山町社会福祉協議会相談室