

シニア教室開催のお知らせ

毎月、多方面の方を招いて健康や日常生活に役立つ内容で開催しています。皆様の参加をお待ちしています。
お申し込みは不要ですので、直接会場へお越し下さい。

【参加費】 無料

【日程・内容】 11月19日(木)午前10時00分～12時00分 「栄養バランスの良い食事で元気になろう」一冬編一

【講師】 特別養護老人ホームかぶらの里 管理栄養士 篠原 猛先生

【持ち物】 筆記用具、めがね、飲み物 【会場】 旧小坂小学校(1階西教室)

【対象】 どなたでも参加できます。

問合せ先 健康課 高齢者支援係(包括支援センター) ☎64-8804(直通)まで

～親子ふれあい交流事業～

「東京ディズニーランドツアー」参加者募集

期 日 12月20日(日) 行き先 東京ディズニーランド

対象者 県内在住の母(父)子家庭の母(父)と子(高校生以下)及び寡婦

参加費 (バス代・パスポート代・保険料含む)

大人(非会員)・・・10,000円

母(父)子会員・中・高校生・寡婦・・・8,500円

幼児・小学生・・・6,500円

3歳以下の乳幼児……………2,500円

主 催 一般財団法人群馬県母子寡婦福祉協議会 集合場所 富岡市役所・ららん藤岡・高崎駅東口 ほか

申込方法 往復はがきに住所・電話番号・参加者全員の氏名・年齢(学年)・

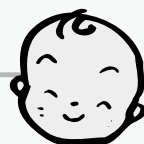
希望乗車地及び東京ディズニーランド参加希望と記入(11月27日必着)

申込み・問合せ先

〒371-0843 前橋市新前橋町13-12

群馬県社会福祉総合センター内5階 (一財)群馬県母子寡婦福祉協議会 ☎027-255-6636

11月の「保育園子育て応援(保育園体験)」活動計画



「保育園子育て応援(保育園体験)」は、在宅の3歳までの乳幼児と保護者及び妊婦さんが参加できます。
参加ご希望の方は、希望される保育園へお問い合わせください。

保 育 園	馬山保育園	青倉保育園	※保育園の見学や子育て相談はいつでも実施しています。 ご希望の方は保育園へお問い合わせください。 ■問合せ先 馬山保育園 82-2323 青倉保育園 82-2549 下仁田町役場 健康課福祉係 64-8803(直通)
会 場	保育園ホール	保育園内	
実 施 日	11/19(木)	11/10(火)・11/17(火)	
時 間	10:00～11:00	10:00～11:30	
対 象 児	妊婦さんと3才児まで	妊婦さん～未入園児	
内 容	リトミック 乳幼児の育て方及び 在園児との交流	親子ふれあい遊び 保育園児とあそぼう 園庭開放	
準備するもの	運動の出来る服装で お出かけください。	動きやすい服装でご参加下さい。	
講 師	リトミック講師 田中文華、蟻坂弘江 担当保育士 寒河江恵子	参加ご希望の方は事前に ご連絡ください。	

人権相談

日 時 11月19日(木)

午後1時～4時

場 所 下仁田町公民館3階ボランティア室

問合せ先 住民係 ☎82-2112



行政相談

日 時 11月4日(水)

午前9時～午後1時

場 所 下仁田町役場101会議室

問 合 せ 先 総務課 行政係
(内線302)

かるがも広場にボールプールが完成しました!!

保健センター2階にある、乳幼児専用プレイルーム「かるがも広場」に新しいおもちゃがたくさん仲間入りしました!!ぜひ遊びに来てください☆☆☆

◇かるがも広場 保健センター2階 月～土曜日 9時～17時まで利用できます!

問合せ先 保健環境課

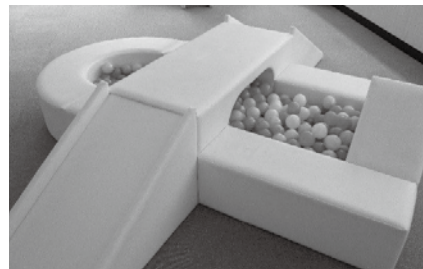
保健予防係(保健センター内) ☎82-5490



小さいころから楽器に触れて、感性を磨く!本格KAWAIグランドピアノのおもちゃ♪



木でできている、おままごとセットの仲間も増えました!



オムツをしている子も安心!寒い冬でもOK!!ボールプールだよ!

かるがも広場「あそびの時間☆」～楽器を使って秋の音楽を楽しもう♪～

「芸術の秋」といわれるように、この季節は音楽を楽しむよい季節です!アコーディオンの本格楽器から乳幼児も簡単に持てる手作りマラカスなどで音楽を親子で楽しみましょう!

◇日時 1月24日(火)10時～12時

◇会場 保健センター2階 「かるがも広場」

◇対象 乳幼児とその保護者

◇持ち物 なし

◇費用 無料

問合せ先 保健環境課 保健予防係(保健センター内)82-5490



認知症講演会のお知らせ

認知症にかかってしまう人は年々増加しています。下仁田町でも高齢者の相談件数が増加しているのが現実です。そのため、地域全体で見守っていくことが必要です。

少しでも多くの方が認知症に対する正しい知識や対応ができるように寸劇を行いながら楽しく学んでいきます。参加費は無料、誰でも参加できます。

お友達・ご家族・ご近所お誘いの上、是非、見に来てください。

日時 11月15日(日)午後1時30分～午後3時30分

開場 午後1時(金婚式を行っていますが、皆でお祝いしたいので、会場内に入ってきてください。)

開演 午後1時30分

会場 下仁田町公民館 3階 大会議室

演題 「認知症の理解と家庭・地域のかかわり方について」

講師 NPO法人じゃんけんぽん 理事長 井上 謙一氏
群馬県認知症ボケー座

※当日の駐車場はシャルダン裏様

または下仁田厚生病院職員駐車場(Aコ-7の東側)になります。

問合せ先 健康課 高齢者支援係 ☎64-8804

当日、町の職員も寸劇に出ます!!
お楽しみに!!



パパママ教室同時開催!!

ちょっとハードな**パパだからできる!!アクティブ親子ピクス**

日頃、パパは子どもと一緒に遊ぼうとしても、「時間がない」、「遊び方がわからない」、「ママでないと泣かれるから…」と少しさみしい思いをしていませんか?でもパパだからできるお子さんとの楽しい時間づくりもあるはずです!町はそんなイクメン志願のパパを親子ピクスでサポート!あなたもイクメンデビューしてみませんか??

- ◇日 時 11月29日(日) 受付9:50～、教室10:00～12:00
- ◇講 師 OKJ認定エアロビックインストラクター 山田久琴さん
- ◇対 象 1歳以上で一人歩き可能な幼児と父親(母親は別室の教室に参加となります)
- ◇会 場 下仁田町保健センター1階集団検診室(下仁田町下仁田111-2)
- ◇持ち物 運動できる服装、汗拭き用タオル、
- ◇参加費 無料
- ◎注 意 事前に下記まで申込みをしてください。

申込み・問合せ先 保健環境課 保健予防係(保健センター) ☎82-5490



ママのリフレッシュ工房!『転写紙アートでキッズプレートづくり♪』

ママがリフレッシュして笑顔でいることは、パパやお子さんもハッピーにします♪そして、たまにはパパとお子さんだけの時間も必要!ということで、パパとお子さんが親子ピクスを楽しんでいる時間に、転写紙アートでお子さんのランチプレートとマグカップをおしゃべりしながら楽しく作る、ママ同士の交流会を開催します♪

- ◇日 時 11月29日(日) 受付9:50～、教室10:00～12:00
- ◇対 象 パパピクスに参加する子の母親、乳幼児の母親
- ◇会 場 下仁田町保健センター3階ボランティア室(下仁田町下仁田111-2)
- ◇作る物 幼児用ランチプレートとマグカップ1セット
- ◇参加費 1セットは無料。2セット目から500円

◎注 意 託児はありませんのでご了承ください。また、材料準備のため、下記まで事前に申込みをお願いします。

申込み・問合せ先 保健環境課 保健予防係(保健センター) ☎82-5490



いよいよスタート **TANITA プロジェクト**

**すべて
無料**

タニタ健康プログラムモニターを募集します

12月5日(土)セミナー開講予定

食事や運動についてのセミナー参加～来年3月まで、計測するだけで健康データが貯まり、タニタスタッフからのアドバイスが受けられます。健康な未来が楽しみですね。

該当条件①下仁田町在住 20歳～80歳の方

- ②セミナー参加が可能な方
- ③タニタからの連絡OKの方
- ④定期的に保健センター

(平日8:30～17:15)に計測に来られる方

限定 20人 11月20日(金)締切り

※ペースメーカー等、体内機器装着されている方は計測できませんので、ご了承ください。

申込み・問合せ先

保健環境課 保健予防係(保健センター)
☎82-5490

プレイベント 健康祭 体験コーナー☆

とってもお得♡体組成計を使った健康データ測定が待っています

*当日会場へ直接おでかけください

ステップ1 素足で体組成計に乗るだけ!!

体脂肪率・脂肪量・推定骨量・筋肉量・体水分量・タンパク質・基礎代謝…などなど測定

ステップ2 結果データの見方を「タニタスタッフ」が解説、アドバイス!!

日 時 11月15日(日) 9:30～13:00

場 所 下仁田町保健センター