

# 訪問型子育て支援



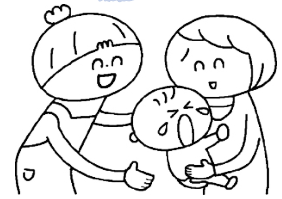
市では、未就学児童のいる家庭で、転入して間もないかたや相談する人がいないかた、どこに相談したらいいかわからないかたなどを対象に子育て支援センター職員や家庭児童相談員が訪問して相談に応じます。お気軽にご連絡ください。



子どもを連れて外出するのも大変なので、自宅でじっくり相談にのってもらいたい。

引っ越してきたばかりでどこに行ったらいいかわからない

これって反抗期？  
どうしたらいいかわからない！



申込み 午前9時～午後5時に電話で(休館日を除く。)※当日の訪問はできません。  
訪問日時 休館日を除く月～金曜日 午後1時～4時(訪問は1時間程度。日時は要相談)  
問合せ 東児童館内子育て支援センター「はぴちる」☎0480(92)7389

## 65歳からの筋トレ教室 シニア元気アップ教室6月生を募集します

人生をより元気に自由に過ごすため、筋力トレーニングマシンを使って健康維持しませんか？

### シニア元気アップ教室とは…

健康の保持増進を目的としたストレッチ体操、筋力トレーニングマシンや柔らかいボールを使った運動、口腔・栄養・脳トレに関することなどを3か月間(全24回)で学びます。  
教室卒業後は、筋力トレーニングマシンを使用して自由にトレーニングするプログラムも用意しています。

### ●コース及び実施日時

コース	曜日	実施期間	時間	実施会場
高岩午前	月・木	6月5日(月)	午前9時45分～11時45分	介護予防事業拠点施設 いきいきさぼーと ※老人福祉センター隣
高岩午後		8月31日(木)	午後1時30分～3時30分	
篠津午前	火・金	6月2日(金)	午前9時45分～11時45分	市役所篠津分館 ※旧東部消防組合篠津分署
篠津午後		8月29日(火)	午後1時30分～3時30分	

- 対象者 市内在住の65歳以上  
(令和5年4月30日現在)のかた
- 費用 無料  
(既往歴などにより医師の意見書が必要と判断された場合は、意見書作成費をご負担いただきます。)
- 定員 高岩(午前・午後)コース 各12名  
篠津(午前・午後)コース 各10名  
定員を超えた場合は、介護予防の優先度の高いかたを優先します。  
※先着順や抽選ではありません。
- 申込方法 各実施会場または高齢介護課で本人が申し込みください。申し込み時に、血圧測定や身体の状態について聞き取りなどを行います。
- 受付時間 午前8時30分～正午、午後1時15分～5時
- 受付期間 4月3日(月)～28日(金)  
(土・日曜日、祝日を除く。)



(いきいきさぼーと)



(市役所篠津分館)

問合せ 高齢介護課地域支援担当  
☎0480(92)1111 内線173～175