

**ボランティア体験学習「ちょびっとボランティア」
車いすバスケット体験**

車いすバスケットを体験し、パラスポーツやボランティアについて一緒に考えてみませんか？

日時 9月15日(日) 9時30分～12時
会場 白老東高校 体育館(日の出町5-17-3)
対象 誰でも参加できます。(定員30人)
参加費 無料 締め切り 9月9日(月)
内容 ①車いすバスケット練習見学②車いすバスケット体験③選手からのお話④ボランティアからのお話⑤質疑応答 他
講師 北海道アダプティブスポーツ (HAS) バスケットボール部メンバーとボランティアの方

主催 白老町ボランティアセンター
詳細 白老町ボランティアセンター
☎82-6306 (白老社協内)

心のつどいの広場

こころの病や不安を抱えた方が安心して集える憩いの場と、家族会です。

●つくしむ白老

日時 9月12日(木) 13時～16時
26日(木) 13時～16時
会場 いきいき4・6 リラックスルーム

●家族会「はまなす会」

日時 9月26日(木) 10時
会場 いきいき4・6 リラックスルーム
詳細 健康福祉課 福祉支援グループ
☎82-5541

障がいのある方の就労相談に応じています

「胆振日高障がい者就労・生活支援センターかけはし」が対応します。(要予約)

日時 9月11日(水) 13時～16時
会場 いきいき4・6 研修室2
詳細 健康福祉課 福祉支援グループ
☎82-5541

イキイキ体操教室

生活習慣病予防に運動で汗を流しませんか？

対象 一般
日時 9月5日(木)、19日(木)、26日(木)
13時～13時45分
会場 いきいき4・6 交流センター
参加費 月2,000円
詳細 講師 山下千鶴
☎090-1525-0659

若者サポートステーション出張相談会

就労・自立の一步を踏み出すサポートをします。

日時 9月4日(水) 10時～16時
18日(水) 10時～16時
会場 いきいき4・6 研修室2
対象者 町内在住の15～49歳の方 (要予約)
詳細 地域若者サポートステーション
☎0143-50-6186

**東胆振精神保健協会文化交流事業
「心のアート展2024」を開催します！**

「心のアート展」は、精神的な病気や障がいのある方が、文化・芸術への関わりを通して社会参加の促進を図ることを目的とした作品展です。

素晴らしい作品が多数展示されますので、皆さんご来場ください。

日時 9月7日(土)・8日(日) 10時～16時
会場 イオンモール苫小牧 1階ウエストコート内
(もりもと前 苫小牧市柳町3-1-20)

詳細 東胆振精神保健協会事務局
(北海道苫小牧保健所健康推進課内)
☎77-9935

9月は食生活改善普及運動月間です！

心身共に健康的に過ごすためには、普段の食生活が重要です。厚生労働省では「食事をおいしく、バランスよく」をテーマに、本運動を推進しています。食事の全体的な量やバランス、野菜や果物を食べる量、食塩の取り過ぎなど、日々の食事を振り返ってみませんか？

振り返り際には、ぜひ健康福祉課の出前講座もご活用ください！また、町ホームページでは、すこやかnewsとしていくつかのテーマに基づいて食事に関するポイントや、レシピを公開しています。

詳細 健康福祉課 健康推進グループ
☎82-5541

初めての方でも大丈夫「太極拳」で健康づくり

近年、介護予防の有力なスポーツとして健康効果が期待される太極拳。ゆったりと穏やかな全身運動で心と身体を癒しませんか。

日時 9月18日(水) 9時30分～11時30分
会場 町総合体育館 柔剣道場
講師 森田眞智子 (日本武術太極拳連盟公認A級指導員)

対象 一般男女 締め切り 9月9日(月)
定員 10人 (満たなければ中止)
参加料 500円 (入館料、保険料含む)
内容 ストレッチ・入門太極拳
持ち物 上履き、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

詳細 町体育協会 ☎82-6041

認知症に関するミニ学習会 (9月)

日時 9月20日(金) 11時～13時
会場 白老生活館 (高砂町2-3-36)
対象 誰でも参加できます。 **参加費** 無料
内容 ①11時～12時 ビデオ学習「“その人らしさ”を見つめて」認知症ケアの第一人者から学ぶ認知症の方への接し方
②12時～13時 昼食懇談会
※懇談会に参加する方は昼食をご持参ください。

主催 白老町認知症の人と家族などの会
詳細 白老町認知症の人と家族などの会事務局
☎82-6306