

社協 認知症介護者リフレッシュ事業

日時 10月21日(水) 10時～15時
会場 虎杖浜温泉ホテル **定員** 18人
対象 認知症家族の介護をしている方・していた方
内容 情報交換などおしゃべりや入浴で気分転換を図ります。
 ※当日は10時にいきいき4・6に集合15時解散。同所までの送迎が必要な方は事前に連絡してください。
参加費 1,000円(入浴、昼食代など)
申し込み 10月16日(金)までに下記に電話
詳細 社会福祉協議会 ☎82-6306

生活・仕事・家族(子どもや親)のことなど
 さまざまな相談に応じています

「こんなこと相談していいのかな」ということでも構いません。相談料は無料です。
 まずは気軽にご相談ください。(秘密厳守)
【相談窓口】 しらおいサポートセンター
 ※来所、電話、メールでも相談可能です。
所在地 高砂町1-5-33
開所時間 8時30分～17時30分(平日)
電話 82-7925
ファクス 82-7926 **【ホームページ】**
メール info@chisei-s.com
 ●しらおいサポートセンターは町から委託を受けた事業者です。



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 10月8日(木)、22日(木) 13時～16時
会場 いきいき4・6 リラックスルーム
詳細 福祉課 福祉支援係
 ☎82-5541

伝言板

日本舞踊教室 体験会・見学会

日時 10月3日(土)、10日(土)
 9時15分～子ども見学会
 10時15分～子ども・おとな体験会
 10時45分～おとな見学会
場所 白老生活館(高砂町2-3-36)
講師 音羽嘉一郎(井上嘉一郎)
 音羽釉千佳(井上千晴)
内容 古典舞踊、新舞踊(歌謡曲など)のお稽古を行っています。膝が痛く座るのが苦手など…座らない振りもご用意しております。まずはお気軽に体験会にお越しください。子どもの日本舞踊もお稽古しています。
参加費 500円
申し込み 下記に電話またはショートメール
詳細 おとなの日本舞踊教室
 井上 ☎090-9435-1109

後期高齢者健康診査を受けましたか?

自覚症状のない初期の段階で体の異常を見つけるためには、年に一度は健診を受けることが大切です。受けていない方は、早めに受けましょう。
 ●今年になって後期高齢者医療制度に加入した方は、2カ月ほどしてから受診券を発送しています。
 ●総合健診・国保加入時に受診された方、施設入所者、長期入院者は対象外となります。
 ●受診券を紛失された方は、再交付できますので下記まで連絡してください。
詳細 町民サービス課 後期高齢・医療手当係 ☎82-2325

東胆振精神保健大会

日時 10月31日(土) 13時30分～15時30分
会場 苫小牧市文化交流センター(アイビープラザ)2階講習室
 (苫小牧市本町1-6-1)
講演 「メンタルヘルスの基礎知識～自分自身と身近な人の健康を守るために～」
講師 医療法人社団五稜会病院札幌CBT&EAPセンター センター長 中村亨氏
その他 精神障がい者授産施設等による授産製品の販売
入場料 無料
詳細 苫小牧保健所 健康推進課 保健係
 ☎77-9935

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?
日時 10月8日(木)、22日(木)、29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 **対象** 一般
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・自立の一步を踏みだすサポートをします。
日時 10月7日(水) 10時～12時
 21日(水) 13時30分～15時30分
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

胆振から日本を元気に!

各種無料相談(平日・土曜)・出張相談を承ります。

- 離婚 ●相続・遺言 ●交通事故 ●刑事弁護
- 犯罪被害者支援 ●債務整理・過払金回収

北海道みらい法律事務所
 相談は要予約 ☎0143-83-6669

代表弁護士 増川 拓 弁護士 菊地 俊邦 弁護士 葛生 翔
 (札幌弁護士会) (札幌弁護士会) (札幌弁護士会)

室蘭市東町2-27-4 セミナービル3階(東室蘭駅東口より徒歩1分・東室蘭郵便局となり) **P有**
<http://www.hokkaido-mirai.com/>