



## Bringing up a child

# 子育て

行方市子育て支援センター

☎ 0299-55-0130(直通)

子育て相談は随時受け付けています

### ス・トミック講座

#### さつまいもクッキング

- 11月5日(木) 9:30 受付(北浦保健センター)

#### バスでお出かけ♪～ケーキやさんを見よう～

- 11月18日(水) 8:45 集合(笠間市方面)

- 申込期間 11月9日～11日  
※親子15組(先着順)

- 参加費 1,000円(親子1組)

#### もうすぐクリスマス♪クリスマス飾りを作ろう

- 12月2日(水) 9:30 受付(北浦公民館)

- 申込期間 11月16日～20日  
※親子10組(先着順)

#### たいそうの時間ですよ

- 11月25日(水) 9:30 受付(麻生公民館 体育室)

※持ち物 新聞紙、飲み物、上靴  
動きやすい服装で参加してください。



### 親子教室《のびのび・どろんどろん》

#### 親子でアロハフラ～

- 11月30日(月) 9:30分受付(北浦保健センター)

- 講師 笹目 美和子さん

### 子育て広場 11月の予定

| 11月 |   | 麻生                    |                      | 北浦                    |                      | 玉造                    |                      |
|-----|---|-----------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|
|     |   | 午前<br>9:30～<br>11:30* | 午後<br>1:30～<br>3:30* | 午前<br>9:30～<br>11:30* | 午後<br>1:30～<br>3:30* | 午前<br>9:30～<br>11:30* | 午後<br>1:30～<br>3:30* |
| 2   | 月 |                       |                      |                       |                      | ○                     |                      |
| 4   | 水 | ○                     |                      |                       |                      | ○                     |                      |
| 6   | 金 | ○                     |                      | ○                     |                      |                       | ○                    |
| 9   | 月 |                       |                      |                       |                      | ○                     |                      |
| 10  | 火 | ○                     |                      | ○                     |                      |                       |                      |
| 11  | 水 | ○                     |                      |                       |                      | ○                     |                      |
| 12  | 木 |                       |                      | ○                     |                      |                       | ○                    |
| 16  | 月 |                       |                      |                       |                      | ○                     |                      |
| 17  | 火 | ○                     |                      | ○                     |                      |                       |                      |
| 19  | 木 |                       |                      | ○                     |                      | ○                     |                      |
| 20  | 金 | ○                     |                      | ○                     |                      |                       |                      |
| 24  | 火 | ○                     |                      | ○                     |                      |                       |                      |
| 26  | 木 | ○                     |                      | ○                     |                      |                       | ○                    |
| 27  | 金 | ○                     |                      | ○                     |                      |                       |                      |

開催場所 麻→麻生公民館 北→北浦公民館 玉→玉造保健センター



## Inclusive support

# 地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎ 0299-55-0114

いつまでも健やかにすみなれた地域で生活していただけるよう、高齢者やご家族のみなさんを、医療、保健、介護及び福祉などさまざまな方面から総合的に支援します

### 「介護予防サポーター」育成講座の受講者募集

いまや4人に1人が高齢者の時代。地域のみんなが元気を分け合って、互いに支えていく時代です。

私の元気を誰かに届けたいけど・・・「どんなふうに?」「どんなかたちで?」と戸惑っているあなた! 介護予防サポーター育成講座を受講して、あなたの元気を必要としている人たちへお届けしてみませんか?

#### “介護予防サポーター”とは?

介護予防サポーターとは、地域での支え合い活動を行なうボランティアのことです。



介護予防の基礎知識



コミュニケーション法



支援の仕方



サポーターの役割と心構え

日時 11/17、12/1、12/15、12/22、1/12、1/26(全6回) 9:30～11:30

会場 玉造保健センター

講師 健康運動指導士:小澤 多賀子先生

対象 地域での介護予防活動に関心のある方、地域でボランティアとして活動されている方など

内容 介護予防サポーターとしての役割・心構え・介護予防に関する基礎知識・高齢者の特徴・サポーターに必要な技術

受講料 無料

申込期限 11月16日(月)

**お申し込みは行方市地域包括センターまで!**