



## 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

子育て支援センターは、さまざまな子育て支援の事業を実施しています。今年度も子育て広場や親子教室などたくさんのお仕事を計画していますので、参加をお待ちしております。

### のびのび親子教室

☆1、2歳児の親子を対象に定年制で実施します。

### どろんこ親子教室

☆3、4歳児の親子を対象に通年制で実施します。

**申込期間** 5月6日(木)～5月21日(金)

**経 費** 親子で1,000円  
(子どもが1名増えると1,500円です。)

**申 込 先** 行方市役所社会福祉課(玉造庁舎)  
子育て支援センター

教室の内容等詳細につきましては、申込者に年間計画書やチラシを送付いたします。

### 子育て広場 5月の予定

| 5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* |
| 6  | 木 |                       |                      | ○                     |                      | ○                     |                      |
| 7  | 金 | ○                     |                      |                       |                      | ○                     | ○                    |
| 10 | 月 |                       |                      |                       |                      | ○                     |                      |
| 11 | 火 | ○                     |                      | ○                     |                      |                       | ○                    |
| 12 | 水 | ○                     |                      |                       |                      | ○                     |                      |
| 13 | 木 |                       |                      | ○                     |                      |                       |                      |
| 14 | 金 | ○                     |                      | ○                     |                      |                       |                      |
| 17 | 月 |                       |                      |                       |                      | ○                     |                      |
| 18 | 火 | ○                     |                      | ○                     |                      |                       |                      |
| 19 | 水 | ○                     |                      |                       |                      | ○                     |                      |
| 20 | 木 |                       |                      | ○                     |                      | ○                     |                      |
| 21 | 金 | ○                     |                      |                       |                      | ○                     | ○                    |
| 24 | 月 |                       |                      |                       |                      | ○                     |                      |
| 25 | 火 | ○                     |                      | ○                     |                      |                       | ○                    |
| 26 | 水 | ○                     |                      |                       |                      | ○                     |                      |
| 27 | 木 |                       |                      | ○                     |                      |                       |                      |
| 28 | 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

## コラム (第1話) ・ ・ 健康のために

「健康」をテーマにしたテレビ番組が話題になり、ブームになることは、よくあることです。ただ、どの健康法も長続きしないのは、なぜでしょうか。

それは、自分が納得していないのにブームに乗って始めた健康法であったり、必要以上に努力や我慢をしつづける健康法だからです。心を置いてきぼりにした健康法は必ずといっていい程、長続きしません。

それでは心身ともに健康で、長続きさせるためには、何が必要なのでしょうか。色々な考え方があるかもしれませんが、何か始めたい・・・という方は、数年後にどんな生活をしていきたいか「目標」を立てることから始めてみてはいかがでしょうか。例えば「60歳になっても大型バイクに乗る」「10年後も今と同じサイズの服を着る」「生涯現役で仕事をする」どんなことでもいいのです。目標があることで心が動き、体が動くのです。

何をするかの前に、じっくりと自分の目標を立ててみましょう。始めるのが、たとえ1日、1週間、遅れても構いません。今まで先延ばしにしてきたのですから、ゆっくり、自分の心と相談してみてもいいのではないでしょうか。



保健師 宮本純子