

福祉センターのご案内

福祉センターは、お年寄りの健康の増進、はりのある生活を送るためのレクリエーションやしあわせの里づくりの場として活用されるほか、障害者の療育相談及び訓練等広く地域福祉交流の場としても

活用されています。福祉バスは、教養活動や社会研修等幅広く運行されています。バスの運行計画の調整で日程表に変更が生じた時は各会長さんに連絡いたしますのでご注意ください。
※文化会館事務室内のボランティアの相談コーナーをご利用下さい。

日 程 表

▽利用時間：10時～4時

月 日	曜日	地 区
9. 6	木	大正琴教室・詩吟教室
9. 7	金	久保・大平
9. 8	土	自由利用
9. 9	日	母子福祉会
9. 11	火	下夏狩
9. 12	水	法能・宮原・玉川
9. 13	木	舞踊教室・民謡教室
9. 14	金	上・下細野・菅野
9. 16	日	自由利用
9. 18	火	上・下大幡・高畑
9. 19	水	上 町
9. 20	木	大正琴教室・詩吟教室
9. 21	金	老人大学
9. 22	土	自由利用
9. 25	火	境
9. 26	水	柴町・幸町
9. 27	木	舞踊教室・民謡教室
9. 28	金	桂 町
9. 29	土	自由利用
9. 30	日	一般身障者保養教室
10. 2	火	宮下・沖
10. 3	水	古 渡
10. 4	木	大正琴教室・詩吟教室
10. 5	金	田 野 倉

糖尿病教室 肥満解消教室 に参加しませんか！

糖尿病教室	第1日目	「糖尿病はどんな病気なのでしょう？」 ○医師による講義○映画「糖尿病の予防」
	第2日目	「大切な食事療法」 ○食事診断 ○事例発表
	第3日目	「糖尿病をコントロールして長生きしよう」 ○食事について一何を食べたら良いのか ○糖尿病のコントロール
肥満解消教室	第1日目	「どのくらい肥りすぎているのか」 ○減量計画をたてる ○食事ととるカロリーと運動で使うカロリー
	第2日目	「肥満について知ろう」 ○医師による講義 ○映画「肥満とその予防」
	第3日目	「運動をしよう」① ○自分の体力を知る
	第4日目	「運動をしよう」② ○運動を楽しもう。リズムダンス等
	第5日目	「食事を作り食べながら反省会」 ○1400カロリーの食事の実習 ○1カ月間の効果は？

対 象 糖尿病・肥満者
場 所 文化会館
ス タ ッ フ 医師・保健婦・栄養士
期 日 9月中旬～10月中旬

図書館だより

|| 新着図書のご案内 ||
八月に購入した図書は次のとおりです。皆様のご利用をお待ちしています。
◇ 一般図書 ◇
愛のごとく 上・下 渡辺 淳一
写真のワナ 新藤 健一
塗られた本 松本 清張
論説柔道 竹内 善徳
日本の裁判 八切 止夫
忘れられた花嫁 赤川 次郎

学問の創造 福井 謙一
外一三七冊
◇ 児童図書 ◇
コアラ 大高 成元
宇宙へ開く窓 エルウッド
はじめてのひきざん
ゆかいな三人組たんてい団 まついで のりこ
八月二十三日の太陽 シャーマット
外一四一冊 下嶋 哲朗
一般図書 一四八冊
児童図書 一一七冊

申込・問合先 保健環境課 3-1111 内線247