

受講者募集

お父さん・お母さんの 子育て講座



園子育て支援センター ☎444-1110
(CiC 4階:新富町一丁目)

子どもの成長・発達や
関わり方などについて
学んでみませんか。

会場 CiC 3階 学習室 1・2・3

対象 市内在住の乳幼児を持つ保護者またはこれから親になる方。
夫婦での受講も可能です。

定員 30人(申込順)

参加費 無料

※希望される方には託児サービス(予約制・申込順:15人)を行います。
こどもひろば(CiC 4階)で、保育士・子育てボランティアが、お子さんをお預かりします。



講座内容

	開催日時	内容	講師
1	7月29日(土) 14:00~15:30	子どもとの接し方☆遊び方 ~家族の愛情で元気100倍!~	いしくらたかこ 石倉卓子さん (富山国際大学こども育成学部教授)
2	8月5日(土) 14:00~15:30	絵本がささえる子どもの育ち	えとうゆうこ 江藤裕子さん (富山福祉短期大学非常勤講師、 富山県図書館を考える会代表)
3	8月10日(木) 14:00~15:30	お父さん・お母さんに伝えたいこと ~子どもの発達から考える、無理をしない子育て~	学校教育課職員
4	8月24日(木) 14:00~15:30	子どもの病気・予防接種・事故への注意	しまおさとし 嶋尾智さん (嶋尾こどもクリニック院長)
5	9月4日(月) 14:00~15:30	保育所、認定こども園、幼稚園について	こども保育課職員
6	9月9日(土) 14:00~15:30	楽しい子育て	ひらきひとし 開仁志さん (金沢星稜大学人間科学部こども学科教授)
7	9月24日(日) 14:00~15:30	子どものころについて考えよう	ふかさわだいち 深澤大地さん (富山県こどもころの相談室代表、 臨床心理士・公認心理師)
8	10月7日(土) 14:00~16:00	子育てハッピーアドバイス ~子育てがラクになるコツ教えます~	あけはしだいじ 明橋大二さん (真生会富山病院心療内科部長)

申込方法

7月5日(水)10:30から、電話で、受講したい講座名を、子育て支援センターへ。
※複数回の受講も可能です。

介護予防ふれあいサークルを 作りませんか

岡長寿福祉課 ☎443-2150

「介護予防ふれあいサークル」は、65歳以上の高齢者による、要援護高齢者の介護予防を目的としたサークルです。

地域の中で支え合い、助け合うことを大切に、お互いに見守り、声を掛け合いながら、元気に楽しく活動しています。

介護予防ふれあいサークルには、「一般介護予防ふれあいサークル」と「単位老人クラブ介護予防ふれあいサークル」があります。



まっこう
堀川真向教室(堀川地区)

股関節を中心にストレッチを行い正しい姿勢を作る「真向法体操」ができるサークルです。

一般介護予防 ふれあいサークル	<ul style="list-style-type: none"> 身近な地域に住んでいるメンバーを中心に活動を行う。 月4回実施(週1回を目安)。 	[共通] 65歳以上の高齢者5人以上で、要援護高齢者(足腰が弱い、軽い認知症があるなど、日常生活に見守りや声掛けが必要な方)を1人以上含む。 など
単位老人クラブ介護予防 ふれあいサークル	<ul style="list-style-type: none"> 単位老人クラブ会員を中心に活動を行う。 月2回実施(2週間に1回を目安)。 1単位老人クラブ1事業を原則とする。 単位老人クラブ補助金対象外事業で行う。 	

サークルをつくりたい方、参加したい方は、長寿福祉課または各地域包括支援センターへ問い合わせてください。

パワーリハビリテーション無料体験会

岡長寿福祉課 ☎443-2061

軽い負荷でマシントレーニングを行い、動きやすい体に導く「パワーリハビリテーション」の無料体験会を行います(申込順)。

日時 7月19日(水)13:30~15:30 対象 65歳以上の方とその家族など

申込方法 7月7日(金)までに、電話または直接、長寿福祉課(市役所3階)へ。



会場	定員	会場	定員
すみれ苑デイサービスセンター(横越)	3人	ケアサポート・まき 速星(婦中町笹倉)	2人
マキシ和合(金山新東)	5人	三寿苑デイサービスセンター(大島)	5人
リハ楽とやま(奥田町)	1人	大沢野ウェルネスリゾートウィンディ(春日)	3人
ケアサポート・まき 北代(北代)	2人	いきいき元気クラブ(上大久保)	2人
梨雲苑デイサービスセンター(吉作)	14人	デイサービス いずみ(西大泉)	3人
機能訓練型デイサービスよっこいしょ(海岸通)	4人	堀川南光風苑 きときと(本郷町)	8人
アルペンデイサービス(小西)	10人	老人保健施設 シルバーケア栗山(栗山)	3人
白光苑デイサービスセンター(山岸)	4人		

水のみ運動に取り組みましょう

体内の水分が不足すると、体の機能が低下してしまい、脳梗塞や認知症のリスクも高まります。こまめに水分をとり、普段から体調を整えましょう。

※主治医から水分制限を受けている方は、指示に従ってください。

1日1,500mlを目安に摂取しましょう

気温が高くなるこれからの時期は、熱中症リスクが高まります。のどの渇きを感じる前にこまめに水分をとりましょう。

