

受講者募集

お父さん・お母さんの 子育て講座

岡市子育て支援センター（CiC 4階：新富町一丁目） ☎444-1110

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 40人（申込順）

参加費 無料

希望される方には、お子さん（生後8週～未就学児）の託児サービス（予約制・申込順：20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	講座名	講師
1	7月28日(日) 14:00～15:30	子どもと共に育つ親育ち —保護者の幸せが子どもを幸せに—	あけしぼととし 明柴聰史さん (富山短期大学幼児教育学科准教授)
2	8月4日(日) 14:00～15:30	子どもの育ちを支える お父さん・お母さんの関わりとは	にしだてありさ 西館有沙さん (富山大学教育学部准教授)
3	8月22日(木) 14:00～15:30	子どもの睡眠、子育てのコツ	かねこかなえ 金子花苗さん (かねこ助産院助産師)
4	8月31日(土) 14:00～15:30	ゼロから学ぶペアレント・トレーニング —子どもの力の引き出す方法—	ふかさわだいち 深澤大地さん (富山県子どもこころの相談室代表、臨床心理士・公認心理師)
5	9月13日(金) 14:00～15:30	保育所、認定子ども園、幼稚園について	子ども保育課職員
6	9月19日(木) 14:00～15:30	子どもの病気・予防接種・事故への注意	しまおとし 嶋尾 智さん (嶋尾子どもクリニック院長)
7	9月29日(日) 14:00～15:30	子どもの「心の成長」に目を向けよう	なかざきとおる 中崎 亨さん (藤園学園龍谷富山高等学校講師)
8	10月5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1日(月)10:30から、電話で、受講したい講座名を、市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 つくりませんか

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。



新保健康麻雀同好会(新保地区)

2種類の活動方法があります

種類	要件
一般介護予防 ふれあいサークル	<ul style="list-style-type: none"> 身近な地域に住む方を中心に活動を行う。 月4回実施(週1回を目安)。
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。

【共通項目】
65歳以上の方が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
活動回数に応じて、活動経費をお支払いします

サークルを作りたい方、参加したい方は、各地域包括支援センターまたは長寿福祉課へ問い合わせてください。



地域包括支援センター連絡先▶

パワーリハ無料体験会

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(パワーリハ)」の無料体験会を行います(申込順)。

日時 7月25日(休)13:30~15:30

対象 65歳以上の方とその家族など(事業対象者や要支援者も可)

申込方法 6月20日(休)~7月5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(所在地)	定員
すみれ苑デイサービスセンター(横越)	3人
リハ楽とやま(奥田町)	3人
ケアサポート・まき 北代(北代)	2人
梨雲苑デイサービスセンター(吉作)	14人
機能訓練型デイサービスよっこいしょ(海岸通)	5人
アルペンデイサービス(小西)	10人

会場(所在地)	定員
ケアサポート・まき 速星(婦中町笹倉)	2人
三寿苑デイサービスセンター(大島)	3人
白光苑デイサービスセンター(山岸)	2人
いきいき元気クラブ(上大久保)	1人
城南通所リハビリセンター(太郎丸本町)	5人

サークル活動やパワーリハ中も、水分不足に注意しましょう

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。のどの渇きを感じる前に、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。

☀️ 夏は1日1,500mlを目安に摂取を

気温が高くなる時期は、熱中症リスクが高まります。特に意識して、水分をとりましょう。

