



催し・講座

介護予防相談会

腰痛ひざ痛がある、姿勢が気になる、歩く速度が遅くなってきた、日常生活で大変になってきている動作があるなど、理学療法士に個別相談し、あなただけの体操や生活のアドバイスを受けて以前の快適な生活を取り戻しましょう！



- 腰痛ひざ痛がある、姿勢が気になる、歩く速度が遅くなってきた、日常生活で大変になってきている動作があるなど、理学療法士に個別相談し、あなただけの体操や生活のアドバイスを受けて以前の快適な生活を取り戻しましょう！
- 日程 12月9日(水)
- 相談時間 1人当たり30分
- 場所 町役場1階 101会議室
- 対象 介護認定を受けていない65歳以上の町民
- 定員 10人(申込順)
- 申込 11月10日(火)から、長寿介護課高齢福祉係(☎34・2052)へ。
- 平成27年度参加者の声
- 服の着脱がしやすくになりました。
- 徐々に長く歩けるようになりました。
- 自分自身の体調に気をつけるようになりました。
- 腰の痛みが少しなくなりました。
- 気軽に相談できて良かったです。

田原本町CKD(慢性腎臓病)啓発講演会

CKD(慢性腎臓病)は新しい国民病といわれています。生活習慣病が深く関係し、初期の自覚症状がほとんどないために放置されやすく、心筋梗塞や脳卒中などのリスクを高めます。また、放置すると人工透析や腎臓移植が必要となる重大な疾患です。この講演会で正しい知識を身につけて、定期的な健康診査で早期発見し、予防することを心掛けましょう！

- 日時 11月7日(土)午後2時～3時30分(受付＝午後1時30分)
- 場所 町民ホール(町役場西側)
- 演題 『あなたの腎臓は健康ですか?』 「自分は大丈夫!健康!」その思い込み・油断が将来...!?
- 講師 赤井靖宏さん(奈良県立医科大学地域医療学講座教授)
- 定員 約200人(座席数に制限がありますので、ご了承願います)
- 申込 住民保険課(国保医療・年金係 ☎34・2097/後期高齢者医療係 ☎34・2095)

認知症予防「脳の健康教室」サポーター募集

地域の元気な高齢者の皆さんを対象

田原本町記紀・万葉事業 第3回新春田原本ふるさとかるた大会

「田原本ふるさとかるた」を活用し、郷土の魅力を楽しみながら学び、郷土愛を育もう! 新春田原本ふるさとかるた大会を下記のとおり開催します。皆さんのご参加をお待ちしています。



▲田原本町観光ボランティアガイドの会「磯城のみち」の発案により作成された、手のひらサイズの「田原本ふるさとかるた」。町内にある有名な遺跡や伝統ある神社、寺などを題材とした40首のかるたです。

- 日時 平成28年1月16日(土) 午後1時～4時(受付＝午後0時30分～)
- 場所 町民ホール(町役場西側)
- 対象 町内在住の小学3～6年生
- ※田原本小学校区以外の児童は保護者の同伴をお願いします。また、同伴する保護者は競技中も会場内の待機をお願いします。
- 募集人数 30人(応募多数の場合は抽選)
- ※12月20日(日)までに参加通知または落選通知を送付します。
- 賞品など 全員に参加賞を、入賞者には賞品を用意しています。
- 申込方法 11月16日(月)～30日(月)に、FAXかメール、郵送で住所・氏名(ふりがな)・学校名・学年・電話番号・同伴する保護者の氏名を記入して申込先へ。
- 申込先 田原本町記紀・万葉事業実行委員会事務局(町観光協会内/☎636-0314 田原本町187-1/☎33-4560/✉shikinosato@arion.ocn.ne.jp/火曜日は休館)

に、くもん教材を使用した「脳の健康教室」を開催するに当たり、学習支援のボランティアスタッフを募集します。活動期間 平成28年1月～3月の3ヵ月間、週1回午前中(3時間程度) 場所 (株)ゆかりの里苑 サービス付高齢者住宅「ひより」(十六面16の1)

- 対象 65歳未満の人
- 内容 参加高齢者への学習支援
- 申込 長寿介護課高齢福祉係(☎34・2052/「ひより」☎34・3377)

イベント情報

弥生の里ホール

問い合わせ ☎ 34-7000



日時 12月20日(日)

開場…午後5時30分 開演…午後6時

入場料 400円(当日券500円)

未就学児は無料

入場券発売場所(午前9時～午後5時)

- 青垣生涯学習センター総合事務室
(月曜日は休み。月曜日が祝日の場合は翌日が休み)
- 教育総務課(町役場2階/土・日曜日、祝日は休み)

チケット
好評発売中

あそびの森 さかて③

かわいい保育園バスに乗ってドライブをしたり、お父さん・お母さん・お友達と一緒に保育園で遊んだりしませんか。

日時 11月12日(木)午前10時～

場所 こどもの森阪手保育園

対象 平成24年4月2日～平成26年4月1日生まれのお子さんと保護者

定員 10組(申込順)

●申込 11月5日(木)・6日(金)(午前10時～午後4時)に電話でこどもの森阪手保育園(☎0120・733・860)へ。

ごっこランド(宮森保育園)

保育園の遊戯室がおかし屋さんに大変身。みんなで面白い物ごっこを楽しみませんか。

日時 11月17日(火)午前10時～11時ごろ

(受付は午前9時50分～)

場所 宮森保育園 遊戯室

内容 カバン製作をして面白い物ごっこを楽しんだ後、みんなでおやつを食べます。

対象 平成24年4月2日～平成26年4月1日生まれのお子さんと保護者

定員 8組程度(申込順)

参加費 200円

持ち物 お手ふきタオル

●申込 11月5日(木)・6日(金)(午前10時～午後4時)に電話で宮森保育園(☎0120・783・194)へ。

おやこであそぼう

「わらべうたベビーマッサージ」

赤ちゃんの大好きなスキンシップやマッサージと一緒に楽しみませんか。

日時 11月18日(水)・25日(水)午前10時～11時ごろ(受付は午前9時50分～)

※1日のみの参加も可。

場所 宮古保育園プレイルーム

対象 生後1カ月ごろからの赤ちゃんとお母さん

定員 15組程度(申込順)

持ち物 バスタオル1枚、赤ちゃんのお世話用品

※予防接種後48時間以内の場合は参加できません。

●申込 11月9日(月)・10日(火)(午前10時～午後4時)に電話で子育て支援センター・宮古(宮古保育園内/☎0120・194・783)へ。

おやこであそぼう

「ベビーマッサージ」

マッサージとエクササイズを楽しみたいママにお勧めです。

日時 12月4日(金)午前10時～11時ごろ

(受付は午前9時50分～)

場所 宮古保育園 遊戯室

対象 1カ月ごろ～ハイハイするくらいまでのお子さんと保護者

定員 20～25組程度(申込順)

持ち物 子どものお世話用品、着替え、水分補給の飲み物など

※動きやすい服装でお越しください。

●申込 11月17日(火)・18日(水)(午前10時～午後4時)に電話で子育て支援センター・宮古(宮古保育園内/☎0120・194・783)へ。

女性の権利ホットライン

夫・パートナーからの暴力や職場などでのセクシュアルハラスメント、ストーカー行為などの女性の権利に関する問題全般について、無料・秘密厳守で電話相談に応じます。

日時 11月16日(月)～22日(日)(平日は午前8時30分～午後7時/土・日曜日午前10時～午後5時)

対象 県内在住の女性

相談員 人権擁護委員と法務局職員

全国一斉「女性の権利ホットライン」

☎0570・070・810

※携帯電話・PHS使用可、IP電話使用不可

問 奈良地方司法局人権擁護課
☎0742・23・5457