

あんなかスマイルパーク通信 Vol.2

スマイルパークの建物内(スマイル棟)には多目的室、研修室、キッチンなどの施設があり、0~3歳までを対象とした「地域子育て支援拠点ニコニコ」を併設しています。また、自由に利用できるくつろぎスペースや絵本コーナーなどもあり、さまざまな世代の人が楽しめる多世代交流型子育て支援拠点です。

各施設は予約による占用利用(夜間は夜9時まで)も可能です。お気軽にスタッフまでご相談ください。

◇イベントスケジュール

- ・11月21日(日)「和紙を使って凧カイトを作ろう」
- ・~~12月12日(日)~~「クリスマス」**12月11日(土)に変更**
- ・12月26日(日)「お正月 寄せ植え教室」

※各イベントの詳細などについては、お問い合わせください

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止や内容変更となる場合があります



▲市ホームページ

問合せ▼

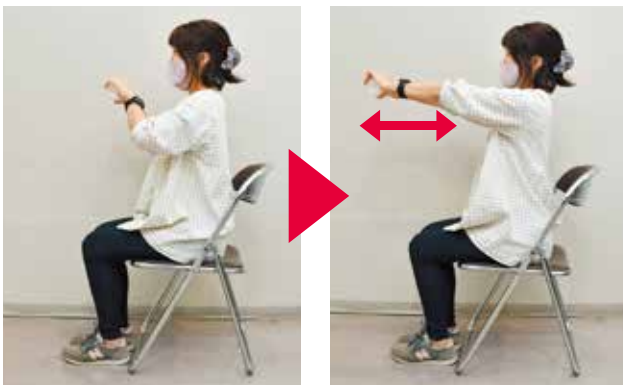
あんなかスマイルパーク
(☎380-2525)



※タブレットの使い方のみを教える講座ではありません
 ※新型コロナウイルスなどの影響で、中止になる場合があります
 ※感染症予防のためマスクの着用をお願いいたします
 ※当日は自宅での体温測定を行い、発熱などの症状がある場合は参加できません
日時▼
 ①12月6日(月)午前10時~11時30分
 ②12月13日(月)午前10時~11時30分
 ③12月20日(月)午前10時~11時30分
場所▼☒2階大会議室

対象者▼
 市内在住の65歳以上の人で、3日間参加できる人優先
参加費▼無料
持ち物▼飲み物、筆記用具
定員▼10人
 (電話による申込で先着順)
申込期間▼11月8日(月)午前9時~
申込み・問合せ▼
 ☒高齢者支援課地域包括支援センター
 (☎内線1188・1189)

フレイルを
予防しましょう Vol.20



フレイル予防 体幹トレーニング

- ①姿勢を正し、背中を伸ばして座ります。
- ②ペットボトルを胸の前で持ちます。
- ③姿勢を保ちながら、前方にペットボトルを押し出します。
- ④10回繰り返します。

ポイント▶腕を前に伸ばした際に、体が曲がらないように注意しましょう。

※正しい方法など、詳しい内容はお問い合わせください

問合せ▶☒地域包括支援センター
(☎内線1188)



健康通信

健康

11月30日から乳がん・子宮頸がんの集団検診が始まります。希望者は注意事項などを確認のうえ、受診してください。

乳がん予防の一つに「自己触診」があります。乳房や乳首を鏡で見たり手で触ったりして、くぼみやしこり、分泌物がないか確かめます。月に1度、セルフチェックをしましょう。普段の状態を把握できると、異常を早く

問合せ▼
 ☒健康づくり課予防係
 (☎内線1172)

見つけやすくなります。何か気になる症状がある場合は、早めに医療機関を受診してください。

