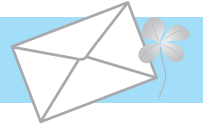


# 大口町地域包括支援センター便り



**一人で抱え込んでいませんか？**

**心配ごと**

障がい者のための福祉サービスにはどんなのがあるかなあ？

自立した生活を送るために介護予防について知りたい


**悩みごと**

高齢者の消費者被害（振り込め詐欺）や虐待などで相談したい


介護保険制度の利用の仕方や申請が分からない

こんなときに役に立ちます！

## 大口町地域包括支援センター

  
**保健師**

  
**社会福祉士**

  
**リーダー的な  
ケアマネージャー  
(主任介護支援専門員)**

大口町地域包括支援センターでは、高齢者や障がいのある皆さんが、住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように支援します。



問合せ先 大口町地域包括支援センター ☎ 94-2227（社会福祉法人おおぐち福祉会敷地内・大口中学校東）  
 月曜日から金曜日 午前8時30分から午後5時15分 土曜日 午前8時30分から午後0時30分（日・祝および年末年始休み）

## 健康文化センター

# ほほえみプラザ通信

木の芽時をご存知ですか？木の芽や虫たちが冬を終え動き出す季節。春の「目覚めの季節」にうまく対応できず、自律神経のバランスを崩し、心が不安定になってしまう時期のこと。自律神経を整えるには、よく眠りよく動き、規則正しい生活リズムを送ることが大切です。

春が旬の食材を楽しみ、暖かい陽気にウォーキングやヨガなどの軽い運動を加えながら乗り切りましょう！トレーニングセンターでは、ヨガ教室をご用意しています。

### 音と遊ぼう！ピーカーブー（いないいないばあ）教室

日時 水曜日 月4回 午前10時30分から11時30分

場所 ほほえみプラザ4階 和室1

対象 生後6か月から未就園児 募集人員 10組(親子)

受講料 1か月 4,630円/4回(毎月)

3か月 13,890円/12回(7月から9月)

講師 ピアノ講師&保育士

※期間中トレーニングセンターの施設利用料無料です。

## トレーニングセンター利用について

### 2万人体力測定実施中

#### 毎月第2水曜日は「体力測定の日」

今月は5月10日(水)に実施します(予約制)

#### 時間

- ①午前10時から      ②午前11時から
- ③午後1時から      ④午後2時から
- ⑤午後6時から      ⑥午後7時から

#### 場所

トレーニングセンター体力測定室 他



初めて利用・申込みされる方は初回登録が必要です。利用カードを作成しますので、顔写真(3cm×2.5cm)をお持ちください。(未成年の方は保護者の印鑑が必要です。)

ほほえみプラザ5階 トレーニングセンター

午前9時から午後9時

申込みおよび問合せ先 ☎94-0057

<http://www.oguchi-training.com/index.html>