

普通救命講習会Ⅰ開催

大切な人の命を守るために、心肺蘇生、AEDの使用法、応急手当を習得してみませんか。家族、友人、お知り合いの方とぜひ、参加してください。

日時 10月15日(日)
午前8時50分～12時30分

場所 小川消防署

対象 一般人(中学生以上)向け

定員 30人

内容 主に成人に対する心肺蘇生法、AED使用法、各種応急手当

費用 無料

申込み 最寄りの消防署、分署

問合せ 小川消防署 ☎72-3565

詳しくは比企広域消防本部ホームページへ
<http://www.hiki-saitama.jp/119/>

QRコード



調理実習

「上手に減ら脂ま塩うクッキング!」

食欲の秋に向けて美味しくヘルシーなメニューをご紹介します。一緒に作ってみませんか。テーマは「おいしく減塩」です。

日程 10月17日(火) 近江 みよ子先生
11月2日(木) 田島 智恵子先生

時間 午前9時30分～12時30分

内容 減塩のお話と調理実習

メニュー 10月『ポイル野菜のひき肉のあんかけ』
11月『お豆の入った豆腐のハンバーグ』

会場 保健センター 調理実習室

持ち物 エプロン、三角巾

参加費 600円～700円程度(参加人数割、当日集金)

♪参加を希望される方は保健センター

(☎82-1557)へお申込みください。

両方を申し込むこともできますが、初めての方が優先となりますのでご了承ください。

お申し込みは実施日の1週間前までとなります。(定員15名)



ご近所で取り組む介護予防体操に参加してみませんか? ～「わしのさと健康体操」が1周年を迎えました～

昨年度から、介護予防サポーターと地域の皆さんが協力して、毎週下記地区で「わしのさと健康体操」を実施しています。この体操は、介護予防の効果が高いことが実証されており、体力に自信がある方もない方も一緒に取り組むことができます。

これまで参加していなかった方も、地域の皆さんと一緒に介護予防に取り組んでみませんか?

まずは、体験参加をお待ちしています。

「わしのさと健康体操」活動状況

行政区	会場	曜日・時間
在家一	高齢者生きがいセンター	金曜日 13時30分から
在家二	高齢者生きがいセンター	水曜日 13時30分から
帯沢	帯沢集落センター	金曜日 13時30分から
川下・川上	コミュニティセンターやまなみ	月曜日 13時30分から
坂本下・坂本中・新井・柴・栗和田	ふれあいセンター槻川	水曜日 9時30分から
大内沢下・中・上	ふるさと館	水曜日 9時30分から
皆谷下・皆谷上	八重蔵集会所	月曜日 9時30分から

重りのバンドを手首や足首に巻いてゆっくり体操します。



問合せ 地域包括支援センター
(保健センター内)
☎82-1116

平成29年度 ボランティア養成講座

東秩父お守り隊

地域のために、
人のために、
自分のために何かできることは…東秩父を守りたい
そんなあなたに

これからの東秩父村を応援するボランティア養成講座を開催します。

高齢になっても生き生きと生活するために、自らの健康づくりはもちろん、地域でも役に立つことはないかと思っている方、地域の力になってください。一緒に考え一緒に行動しましょう。

《対象者》

東秩父在住・在勤者で地域づくりに関心があり、ボランティア活動に協力していただける方

《日時》

10月24日(火) 10月31日(火) 11月7日(火)
11月14日(火) 11月21日(火) 11月28日(火) 6回コース
午前10時～11時30分

《講座内容》

- ・介護保険制度と地域包括ケアシステムについて
- ・高齢者の特徴と健康長寿について
- ・口腔機能や栄養について
- ・認知症サポーター養成講座
- ・介護技術講座
- ・乳幼児の心理と遊び方
- ・すぐに役立つ介護予防

《実施場所》

保健センター2階・ふれあいセンター槻川

《その他》

講座終了後『東秩父お守り隊』として登録をお願いします。受講後の活動は平成29年度・平成30年度の配食サービス配達、地域の高齢者の見守り活動、介護予防事業、保健センター、子育て支援事業の協力等です。

《申込み・問合せ》

10月16日(月)までに
地域包括支援センター☎82-1116へお願いします。