平成30年度 ★エアロビクス★

5月からの運動教室はエアロビクスです。

適度に汗をかく程度の全身運動です。体調 に合わせ、強度を調整できます。音楽に合わせ楽しく動きましょう!

日 程 5月7日、14日、21日、28日 (すべて月曜日)

時 間 午前10時~11時30分

会 場 保健センター

もちもの 運動のできる服装、運動靴(内履き)、 タオル、飲物

講 師 下境 美香 先生

対 象 おおむね30歳~65歳までの在住・在勤 考

申込み・問合せ

保健センター ☎82-1557 ※教室当日までにお申込みください。

第30回和紙の里東ちちぶ 笠山ハイキング

毎年、村では村内の自然に親しむととも にふるさと「東ちちぶ」を再発見すること を目的にハイキングを実施しています。今回は笠山を 歩きます。

開催月日 4月28日(土)雨天中止

(中止の場合は防災無線・タブレットでお

知らせします)

集合場所 ふるさと文化伝習館分館(旧白石分校)

集合時間 午前 9 時 笠山到着予定: 1 1 時頃

コ - ス ふるさと文化伝習館分館(旧白石分校)~笠山 (笠山で昼食後、自由解散となります)

参加費 無料

持ち物 昼食、飲み物、雨具、その他ハイキングで 必要と思われるもの

協 力 各小中学校 P T A ・ アマチュア無線クラブ ・ スポーツ推進委員会

問合せ 教育委員会事務局 ☎82-1230

わしのカフェ

平成29年度から和紙の里で「わしのカフェ」 を開催しています。

わしのカフェって何?

認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく 暮らし続けることができる社会を目指して、全国 で「認知症カフェ」の設置の動きが進んでいます。 それを東殊父バージョンにしたものです。

埼玉県作業療法士会とみどうの社の協力を得て 地域包括支援センターが実施しています。

どんな人が参加できるの?

どなたでも参加できます。

どんなことができるの?

- ・お茶を飲みながら地域との関わりを持ち交友 関係を築くことができます。
- ・脳トレ体操や音楽療法等を通して認知症予防 に取り組みます。
- ・専門家や地域住民と一緒に考え運営します。
- ・認知症の方やご家族の相談ができます。
- ・認知症等の変化に早く気付づくことができます。

開催日は?

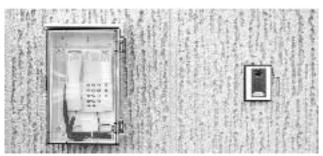
毎月第2木曜日午前10時から正午まで(参加費100円)です。

平成30年度の第1回目は4月12日(木)に紙 漉き体験を計画しています。ぜひお立寄りくださ い。

問合せ 地域包括支援センター **27**82-1116

小川消防署東秩父分署について 【特設緊急時受話器の説明】





▲災害出動時および夜間は入り口の受話器を取ると 直接「119」番につながります。火災・救急時 はそちらをご利用ください。

※在署時はインターフォンをご利用ください。
問合せ 小川消防署東秩父分署 ☎82-1215