

## 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。音楽に合わせて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、飲み物

**講 師** 下境 美香 先生

**対 象** おおむね30歳～65歳までの在住・在勤者

**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: 11時頃

**コ ー 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PTA・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。それを東秩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り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。ぜひお立ち寄りください。

**問合せ** 地域包括支援センター ☎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】



▲災害出勤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